

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

**DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO
EN NUTRICIÓN HUMANA**

**ESTUDIO DE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y FACTORES QUE LOS
INFLUENCIAN EN ESTUDIANTES QUE SE ENCUENTRAN CURSANDO, 2DO
A 8VO NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR.**

Elaborado por:

Roberto Carlos Loza Navas

Quito, Septiembre 2014

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Carrera de Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y los factores que puede influir en la obtención o cambio de dichos hábitos. Para lograr el objetivo propuesto, se incluyó a todos los estudiantes de 2do a 8vo semestre de la mencionada carrera, excluyéndose a los de 1er semestre con el criterio de que no existen aún suficientes conocimientos en el área de nutrición. Los resultados indican que el 44% de los estudiantes no desayunan, el 30% no almuerzan y el 37% no meriendan; se observó además, que el 67% de los estudiantes, consumen un refrigerio a la media mañana, mientras que el de la media tarde, apenas es consumido por un 48%, siendo la falta de tiempo, el principal factor que afecta el cumplimiento de los horarios de comida. Se concluye además, que hay un déficit en el consumo de las porciones recomendadas de frutas, cereales, verduras y lácteos. A pesar de que el porcentaje de estudiantes que viven solos es relativamente bajo, se pudo percibir que esta situación influencia negativamente en el cambio de hábitos alimentarios, pues esto provoca la eliminación de por lo menos una comida del día.

ABSTRACT

The current study aims to determine the eating habits of students of Human Nutrition at the Pontific Catholic University of the Ecuador, and establish the factors that could influence on said habits. It took into account the students of the Faculty of Nursing of the Human Nutrition Career, students who were enrolled semesters 2 through 8 were included; the students of 1st semester were excluded on the grounds that there is not enough nutrition knowledge on their part to take proper care on their eating habit. The result indicate that 44% of students didn't eat breakfast on a daily basis, 30% didn't get lunch daily and 37% didn't had a daily dinner, it was also notorious that 67% of the students got a daily mid morning snack, meanwhile the afternoon snack was consumed just by the 48%, the lack of time being the main factor affecting the frequency of consumption of mealtimes. Another conclusion was, the lack of consumption of fruits, vegetables, diary products and cereals. Although the percentage of students who live alone is relatively low, it was notorious that this situation influence negatively on the change of eating habits, the cause mainly being the elimination of at least one meal a day.

DEDICATORIA

A mis padre y madre que con su esfuerzo y dedicación han hecho posible terminar mi carrera, siendo también un ejemplo para mí, a mi hermano que siempre me reto con su ejemplo a ser mejor.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, a mis padres y hermano por su incondicional apoyo, a mis compañeros de la carrera los cuales me acompañaron y retaron a lo largo de toda mi vida universitaria, a mis maestros que me enseñaron todo lo necesario para lograr terminar esta tesis, a mis compañeros de mi grupo de teatro los cuales no solo brindaron amistad sino también risas en tiempos de apuros, a mi directora, la Dra. Rosaura Cabezas gracias por su paciencia e increíble guía a lo largo de la realización de esta tesis, a mis dos lectores la Dra. Myriam Andrade y Dr. Wilson Rojas por su tiempo y correcciones.

INDICE DE CONTENIDO

LISTA DE ABREVIATURAS.....	1
INTRODUCCION.....	2
CAPITULO I. ASPECTOS BASICOS DE LA INVESTIGACION.....	4
1.1. Planteamiento del problema.....	4
1.2. Justificación.....	8
1.3. Objetos.....	10
1.3.1. Objetivo General.....	10
1.3.2. Objetivos Específicos.....	10
1.4. Metodología.....	11
1.4.1. Tipo de Estudio.....	11
1.4.2. Población y Muestra.....	11
1.4.3. Fuentes, Técnicas e Instrumentos.....	12
1.4.4. Plan de Recolección y Análisis de Información.....	12
1.4.5. Operacionalización de Variables.....	13
1.4.6. Plan de Análisis de Variables.....	13
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Hábitos Alimentarios.....	15
2.1.1. Definición.....	15
2.1.2. Hábitos alimenticios saludables.....	17
2.2. Factores Que Afectan Los Hábitos Alimentarios.....	24
2.2.1. Factor Social.....	25
2.2.2. Factor Familiar.....	27
2.2.3. Factor Académico y Tiempo.....	29
HIPÓTESIS.....	31
CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	32
3.1. Hábitos Alimentarios.....	33
3.2. Consumo De Porciones Alimentarios.....	36
3.3. Alimentos No Saludables.....	45
3.4. Factores Que Influencia En Los Hábitos Alimenticios.....	49
3.4.1. Factor Familiar.....	49
3.4.2. Factor Religioso.....	51
3.4.3. Migración y Factor Familiar.....	52
3.4.4. Factor Social.....	57
3.4.5. Entorno Educativo y Laboral.....	62
CONCLUSIONES.....	71

RECOMENDACIONES.....	72
BIBLIOGRAFÍA.....	73
ANEXOS.....	80

LISTA DE TABLAS

Tabla 1:

PORCIONES DIARIAS ALIMENTARIAS EN AULTOS JÓVENES (19 – 25 años).....	21
--	----

LISTA DE GRÁFICOS

Grafico Nro. 1:

PIRÁMIDE ALIMENTICIA.....20

Grafico Nro. 2

COMERCIALES DE COMIDA NO SALUDABLE EN QUITO 2013.....27

Gráfico Nro. 3

TIEMPOS DE COMIDA SEMANAL EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....33

Gráfico Nro. 4

CONSUMO DIARIO DE REFRIGERIOS EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....35

Gráfico Nro. 5

CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE HORTALIZAS Y VERDURAS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....36

Gráfico Nro. 6

CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE FRUTA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....38

Gráfico Nro. 7

CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE LACTEOS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....39

Gráfico Nro. 8

CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE CARNES EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....41

Gráfico Nro. 9

CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE CEREALES Y TUBERCULOS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....42

Gráfico Nro. 10

CONSUMO DIARIO DE AGUA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....43

Gráfico Nro. 11

CANTIDAD DE AZUCAR UTILIZADA POR PREPARACION EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....44

Gráfico Nro. 12

CONSUMO SEMANAL DE SNACKS, REPOSTERIA, COMIDA RAPIDA EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....45

Gráfico Nro. 13

FRECUENCIA DE CONSUMO DE GASEOSAS O BEBIDAS AZUCARADAS EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....47

Gráfico Nro. 14

PERCEPCION SOBRE LA RELACION ENTRE RECURSOS ECONÓMICOS Y LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....49

Gráfico Nro. 15

RELACION ENTRE LA RELIGIÓN Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE 2do. A 8vo. NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....51

Gráfico Nro. 16

CONDICION DE CONVIVENCIA Y SU RELACION CON EL CONSUMO DE PORCIONES ALIMENTARIAS DE LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....52

Gráfico Nro. 17

CONDICION DE CONVIVENCIA Y SU RELACION A LOS TIEMPOS DE COMIDA DE LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....54

Gráfico Nro. 18

CONDICION DE CONVIVENCIA EN RELACIÓN AL CONSUMO DE COMIDA RAPIDA EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....56

Gráfico Nro. 19

RELACION DE LA PUBLICIDAD EN LA ALIMENTACION DE LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....57

Gráfico Nro. 20

RELACION DE LA PUBLICIDAD Y EL CONSUMO DE COMIDA RAPIDA EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....58

Gráfico Nro. 21

RELACIÓN DE LA PUBLICIDAD Y EL CONSUMO DE SNACKS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....59

Gráfico Nro. 22

RELACION DE LA PUBLICIDAD EN EL CONSUMO DE GASEOSAS EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....60

Gráfico Nro. 23

PERCEPCION SOBRE MOLESTIAS AL COMER SOLOS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....61

Gráfico Nro. 24

DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....62

Gráfico Nro. 25

DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DEL DESAYUNO EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....63

Gráfico Nro. 26

DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DEL REFRIGERIO EN LA MEDIA MAÑANA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....64

Gráfico Nro. 27

DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DEL ALMUERZO EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....65

Gráfico Nro. 28

DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DEL REFRIGERIO EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....66

Gráfico Nro. 29

DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DE MERIENDA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....67

Gráfico Nro. 30

EXIGENCIAS ACADÉMICAS EN RELACION AL NO CUMPLIMIENTO DE LOS TIEMPOS DE COMIDA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....68

Gráfico Nro. 31

ACTIVIDAD LABORAL Y SU RELACION AL CUMPLIMIENTO DE LOS TIEMPOS DE COMIDA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.....69

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1:

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	80
--------------------------------------	----

Anexo 2:

ENCUESTA DE HáBITOS ALIMENTARIOS.....	84
---------------------------------------	----

LISTA DE SIMBOLOS Y ABREVIATURAS

VCT: Valor calórico total

PUCE: Pontificia Universidad Católica del Ecuador

INTRODUCCION

La alimentación es un acto indispensable para el ser humano, por medio de la misma se obtiene los nutrientes necesarios para un funcionamiento fisiológico normal; si se la lleva de una forma adecuada esta aportará en la obtención o mantenimiento de un óptimo estado de salud, previniendo también enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión arterial, obesidad, entre otras. Además de considerar a la alimentación como un aspecto trascendental en la salud, no se puede negar también su importancia en el ámbito social y cultural, pues es parte indispensable en la mayoría de reuniones o eventos sociales y tiene una participación activa en diferentes tradiciones culturales. Cada persona (dependiendo de sus condiciones) tendrá una tendencia a cierto modelo de alimentación, es decir estas optarán por diferentes hábitos alimenticios.

Las costumbres alimenticias pueden ser definidas por diferentes elementos, entre estos se encuentran la influencia social, familiar, cultural, económica y hasta religiosa. Los estilos de vida y hábitos alimentarios son desarrollados desde tempranas edades; en su mayor parte son definidos en los primeros años de vida, consolidándose posteriormente en la adolescencia y adultez; sin embargo cuando la persona es sometida a cambios en su vida diaria, pueden existir modificaciones en los mismos. Uno de los grupos en los cuales se evidencia este fenómeno es en los estudiantes universitarios, pues los horarios estrechos de clases, el estrés académico, el cambio de ambiente de colegio a universidad, la migración y los grupos sociales son algunos de los factores que pueden influenciar en la alteración y/o adopción de hábitos alimentarios inadecuados.

Se resolvió entonces, realizar la investigación actual ya que no existe un estudio específico de costumbres alimentarios de estudiantes de Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), tampoco se ha indagado en los factores que pueden influenciar en la alimentación de los mismos.

Para esto, se aplicó una encuesta con preguntas cerradas, referentes al consumo de porciones alimentarias, tiempos de comida y frecuencia de consumo de snacks, comida rápida y otros, y los factores económicos, sociales, familiares y de tiempo, que pueden influenciar en el cambio de dichos hábitos.

CAPITULO I: ASPECTOS PRELIMINARES

1.1. Planteamiento del problema

Considerando la Misión de la Carrera de Nutrición Humana de la PUCE, que manifiesta:

Somos una carrera de excelencia académica en la formación de pre-grado de licenciados en Nutrición Humana cuya formación se fundamenta en la pedagogía Ignaciana, les capacita como profesionales humanistas y éticos para prestar servicios que solucionen los problemas alimentario – nutricionales que afectan al país y a la vez les permite promover la activación de estilos de vida saludable en individuos, grupos y comunidades dentro de un marco integral del ser humano y del trabajo multidisciplinario y multisectorial en armonía con el medio ambiente. (PUCE, 2014)

Lastimosamente en muchos de ellos no existe una práctica de hábitos alimenticios adecuados, pues en ciertos casos, estos cambian radicalmente por diferentes factores que se presentan a lo largo de su vida universitaria.

La PUCE acoge estudiantes de todas las regiones del país, por lo que algunos de ellos viven sin sus familiares, otros no disponen de las condiciones económicas suficientes para poder satisfacer de manera correcta sus necesidades alimenticias; a esto se suma los cambios bruscos en su entorno que provocan alteraciones en sus estilos de vida y los horarios estrechos de estudio que afectan de manera considerable su forma de alimentarse, obligando muchas veces al consumo de comida rápida y en ocasiones a saltar un tiempo de comida principal en el día.

Otro factor que influencia en el cambio de hábitos de alimentación es la modificación del entorno social, lo cual obliga al estudiante al consumo de comida rápida, rica en grasas, carbohidratos y a un alto consumo de gaseosas, lo cual a la larga afectará su condición de salud. Los cambios emocionales que muchos de ellos experimentan al ingresar a la universidad, la sobrecarga de

trabajo – estudio y la realización de actividades extracurriculares también reduce el tiempo para la ingesta alimentaria.

En la Universidad El Bosque de Bogotá (Acosta & León, 2007), se realizó un estudio sobre el cambio de hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de Enfermería. Los resultados obtenidos en la investigación presentaron un cambio negativo en sus rutinas; el factor más determinante para tal modificación, fue la falta de tiempo para alimentarse, pues en este sentido, se comprobó que el 68% de ellos no desayunaba, el 69% no almorzaba y el 18% señaló que no tenía suficiente tiempo para alimentarse de manera balanceada.

En el Distrito Federal de México se investigó los hábitos alimenticios en estudiantes del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Ramírez, 2010). Se determinó que al analizar las características de su alimentación, todos los estudiantes desayunaban y la mayor parte de los tiempos de comida los realizaban en casa o en la escuela. El 60.3% tomaban refrescos y 98% consumían regularmente agua sola. El 96% y 100% de los alumnos dijeron consumir frutas y verduras, de los cuales el 62% manifestaron un consumo diario de frutas y el 66% de verduras. En cuanto a la energía y macronutrientes, se encontró que la mediana del consumo de energía fue de 1405 (758-2900) Kcal con un porcentaje de adecuación del 41 al 161% con respecto al requerimiento diario señalado por Harris-Benedict. La dieta tenía una distribución de 51.4% de hidratos de carbono, 19.3%+5.07 de proteína, 30.0% de lípidos y 26.1g/ día de fibra.

Otra investigación de interés es la de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá (Ibáñez, Thomas, & Bicenty, 2008), en la cual se realizó un estudio sobre los cambios en los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Facultad de Odontología, a través la cual se pudo definir que los estudiantes tienen hábitos irregulares en relación con sus tiempos de comida y con sus horarios. Aquí se pudo determinar que el 52.7% consumía de 3 a 4 tiempos de

comida diaria, el 41.7% tenía de 1 a 2 tiempos y solo 5.6% de estudiantes presentaba de 5 o más comidas. Se concluyó entonces que los cambios alimenticios presentes a lo largo de la carrera fueron radicales.

Otra investigación sobre hábitos alimentarios de estudiantes de la Universidad Nacional de San Luis, da como resultado un consumo excesivo de ciertos grupos alimentarios:

“Se pudo observar que hombres (94%) y mujeres (98%), basan su dieta principalmente en carnes rojas, lo que indicaría que no llevan a cabo una alimentación equilibrada ni variada, ya que para ello es necesario la incorporación de verduras, frutas, cereales, etc. o bien, poder sustituir los nutrientes de los mismos con otros alimentos (pollo, pescado), así el cuerpo puede obtener lo necesario para un correcto funcionamiento.” (Altare & Rivarola, 2012, pg. 37)

Según el estudio realizado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en los estudiantes de la Facultad de Enfermería (Pazmiño, 2008), se pudo determinar:

“Los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica, no cumplen con los requisitos nutricionales para poseer una dieta de calidad, consumen comida rápida y chatarra de una manera frecuente, no cumplen con las 5 comidas al día, no poseen el hábito del ejercicio físico regular y consumen alcohol de una manera ocasional.” (Pazmiño, 2008, pg. 103)

Un aspecto que determina la adopción y práctica de buenos hábitos alimentarios, es el nivel de conocimientos que se tiene sobre nutrición y alimentación; se piensa que mientras más se conoce sobre el tema o la información que se tenga en el campo de la nutrición, mejores serán las prácticas alimentarias. En las aulas universitarias, el estudiante adquiere una cierta independencia para decidir el tipo de comida y los horarios de consumo, habiendo factores sociales, familiares, económicos y académicos que pueden

determinar de manera importante la práctica de inadecuados patrones alimenticios dejando de lado los conocimientos adquiridos.

Con los antecedentes anteriormente mencionados, se considera necesario realizar una investigación, sobre la influencia de ciertos factores en la modificación de hábitos alimentarios de los estudiantes de la Carrera de Nutrición Humana, tomando en cuenta que ellos ya tienen conocimientos sobre alimentación saludable y que en el futuro serán quienes impartan enseñanzas en Nutrición y alimentación a la población.

1.2. Justificación

El estado nutricional del ser humano en los diferentes ciclos de vida se ve influenciado directamente por la práctica de hábitos y conductas alimentarias que se refieren a la forma de seleccionar y adquirir los alimentos, a las formas de preparación y a la cantidad o volumen de alimentos que se consumen, lo cual determina la condición de salud y nutrición del individuo.

En países en vías de desarrollo se ha encontrado la tendencia de cambios marcados en los patrones alimentarios, además de una clara disminución de trabajo físico y el incremento en el consumo de alcohol y cigarrillo. Lo ideal para una nación es tener una población sana y funcional; los cambios antes mencionados, pueden traer como consecuencia una serie de enfermedades y la disminución de la vitalidad, afectado así a la productividad del país y aumentando la mortalidad general.

Los estilos de vida de la población adulta joven pueden conducir a la práctica de hábitos alimentarios y modelos dietéticos que constituyen factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas. La juventud es una etapa trascendental en la vida del ser humano, ya que en ella se consolidan una serie de hábitos que perduran en la edad adulta, con el consiguiente beneficio o riesgo para la salud; además es un período decisivo para promover la salud y forjar modelos de vida saludables. El ingreso a la universidad puede provocar cambios importantes en el individuo, lo cual repercute en sus estilos de alimentación, esto hace que se convierta en un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional.

La PUCE está formando profesionales en el área de la salud y la Nutrición, la universidad pretende que ellos se constituyan en entes aplicadores de los conocimientos adquiridos, poniendo en práctica adecuados hábitos

alimentarios, manteniendo estilos de vida saludables y que a su vez puedan transmitir sus conocimientos a nivel de familia y comunidad.

A través de este estudio se espera brindar un beneficio a la población estudiantil universitaria, ya que al conocer sus hábitos alimenticios y los factores que influyen en sus cambios, se puede concientizar sobre la importancia de mantener una alimentación saludable. Los resultados obtenidos pueden ser utilizados como una base para futuros trabajos relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de la PUCE de la misma carrera o de otras escuelas.

Personalmente, la presente investigación me ha permitido aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, cumpliendo con propósitos y logros personales planteados en referencia a la investigación.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Analizar los hábitos alimenticios y factores que los influyen en los estudiantes de 2do a 8vo semestre, de la Carrera de Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo de Agosto a Noviembre del 2013.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar las porciones de grupos alimentarios que los estudiantes consumen en su vida diaria.
- Reconocer los tiempos de comida que tienen los estudiantes en su cotidianidad.
- Identificar los alimentos o productos no saludables de consumo frecuente en los estudiantes de la carrera.
- Establecer los factores que influyen en el cambio de hábitos alimentarios de los sujetos a estudiar.

1.4. Metodología

1.4.1. Tipo de estudio

La investigación se desarrolló con un enfoque analítico, observacional y transversal presentando variables de tipo cuali-cuantitativo; se utilizó este enfoque ya que en un periodo de tiempo se determinó los hábitos adecuados e inadecuados de alimentación, además se realizó una observación y análisis sobre los factores, hábitos y la relación que puede existir entre ellos. Es de tipo analítica, ya que se logró captar diferentes características de los sujetos a investigar y que serán descritas en el trabajo.

1.4.2. Población o muestra

Se tomó como universo a los 133 estudiantes de la carrera de Nutrición Humana de la PUCE, que se encontraban cursando del 2do a 8vo semestre, en el periodo de Septiembre a Diciembre del 2013.

Se consideraron como criterios de inclusión:

- Ser estudiantes de la carrera de Nutrición Humana.
- Estar cursando de 2do a 8vo semestre en el periodo de Septiembre a Diciembre del 2013

Como criterio de exclusión se consideró:

- Alumnos del 1er semestre de la mencionada carrera

1.4.3. Fuentes, Técnicas e Instrumentos

Las fuentes de recolección de datos fueron primarias y secundarias:

Fuentes primarias:

Información obtenida directamente de los sujetos a través de la encuesta.

Fuentes secundarias:

La información se levanto a través de la revisión de artículos científicos en libros y revistas, investigaciones relacionadas con el tema e información en la red.

Técnicas:

- Encuesta con 58 preguntas cerradas sobre hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, horarios de alimentación y factores sociales, económicos, familiares y de tiempo que influyen en los cambios de hábitos. La encuesta se diseñó en base a investigaciones similares realizadas en otros países.

(Anexo 1)

Instrumentos:

- Cuestionario

1.4.4. Plan de recolección y análisis de información

Se recolectaron los datos a los estudiantes por medio de una encuesta estructurada para evaluar sus hábitos alimenticios y determinar los factores que pueden intervenir en su cambio. El primer paso fue la validación de la encuesta la cual se realizó por medio de tres encuestas prototipo aplicadas a un grupo de estudiantes de la carrera de Nutrición Humana; al final de cada encuesta se incluyó un cuestionario de validación sobre si las preguntas eran claras, entendibles o demasiado largas y alguna recomendación que podían hacer al

respecto. Realizada la validación se armó la encuesta definitiva la cual constó de 58 preguntas cerradas con las que se obtuvo la información necesaria.

Para el análisis de la información se utilizó el programa estadístico SPSS por medio del cual se configuró las variables de cada pregunta ubicando nombres, valores, criterios, tipo y medida de cada una de ellas. Se introdujo los datos de las 133 encuestas en el programa y se realizó la frecuencia y cruce de variables, facilitado de esta forma el análisis de los resultados y el cumplimiento de los objetivos de la investigación.

1.4.5. Operacionalización de variables (Matriz en Anexo 1)

- Tiempos de comida
- Porciones de alimento según grupo alimentario
- Consumo de alimentos no saludables
- Consumo de verduras
- Consumo de frutas
- Consumo de lácteos
- Consumo de carnes
- Consumo de cereales
- Consumo de comida rápida
- Consumo de snacks
- Consumo de gaseosas o bebidas azucaradas
- Factor económico
- Factor social
- Factor familiar
- Factor cultural y religioso
- Migración
- Independencia

1.4.6. Plan de análisis de variables

Con el propósito de cumplir con los objetivos de la investigación se analizaron las siguientes variables:

Análisis de variables Univariadas:

- Tiempos de comida
- Consumo de verduras
- Consumo de frutas
- Consumo de lácteos
- Consumo de carnes
- Consumo de cereales
- Consumo de comida rápida
- Consumo de snacks
- Consumo de gaseosas o bebidas azucaradas
- Influencia de la publicidad
- Percepción factor económico
- Percepción de vivir solo
- Factor cultural y religioso en relación a hábitos alimentarios

Análisis de variables Bivariadas:

- Publicidad en relación al consumo de gaseosa
- Publicidad en relación al consumo de comida rápida
- Publicidad en relación al consumo de snacks
- Situación de convivencia en tiempos de comida
- Situación de convivencia en porciones de comida
- Disponibilidad de tiempo en relación al desayuno
- Disponibilidad de tiempo en relación al media mañana
- Disponibilidad de tiempo en relación al almuerzo
- Disponibilidad de tiempo en relación al media tarde
- Disponibilidad de tiempo en relación al merienda
- Disponibilidad de tiempo en relación al consumo de comida rápida
- Exigencias académicas en relación al consumo de tiempos de comida
- Situación laboral en relación a los tiempos de comida

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Hábitos Alimenticios

2.1.1. Definición

A lo largo de la vida de una persona, ésta va obteniendo diferentes prácticas y costumbres que definirán su forma de vivir, una de estas prácticas son los hábitos alimenticios, los cuales son primordiales para llegar a tener una vida saludable, por esta razón se le considera a la alimentación como un elemento de suma importancia para la salud integral del ser humano.

Un hábito es considerado como “el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad” (Aspe & Lopez, 2003, pág. 15)

Según (Mónica Campo, 2011, pág. 10), plantea a las costumbres alimenticias como:

Hábitos adquiridos a lo largo de la vida, que influyen en nuestra alimentación y dependen de las condiciones sociales, ambientales, religiosas-culturales y económicas. Incluyen el tipo de alimentos que se comen, como los combinan, preparan, adquieren, a qué hora y en donde comen.

La alimentación va cambiando según las circunstancias que pueden presentarse en la cotidianidad, esto provoca modificaciones en horarios de comida, calidad del alimento, cantidad de las porciones y formas de preparación; sin embargo estos cambios no siempre pueden ser positivos, sino al contrario, pueden afectar las condiciones de salud y bienestar del individuo.

En Melilla, España se realizó un estudio que determinó, a la etapa universitaria como un factor de cambio en los hábitos de los estudiantes, entre estos se encontraba la alimentación.

El hábito que mayor variación sufre es el alimenticio, concretamente un 76,72% del alumnado lo modifica, frente a un 23,27%, que no. Por lo tanto, los datos presentan que los estudiantes universitarios no siguen una dieta equilibrada, aún más si estos viven fuera del domicilio familiar. En estos se produce un incremento elevado del consumo de hidratos de carbono, grasas, y una importante disminución del consumo de leche y derivados, así como de verduras, hortalizas y fibra. (Prado, et al., 2006)

Como se dijo con anterioridad, un hábito es conformado por las prácticas y las costumbres de la persona. En el caso de los hábitos alimentarios se debe tomar en cuenta ambos aspectos para lograr su definición; las prácticas que conforman un hábito alimentario, son los tiempos de comida, la cantidad de alimento consumido, preparaciones y la diversidad alimentaria. Con respecto a las costumbres que definen un hábito alimentario están los lugares en los cuales se realiza las diferentes comidas.

Los profesionales de la salud son entes que van a educar y asistir a la población y a la comunidad por medio de sus conocimientos, es importante entonces que se encuentren en un estado de salud óptimo, no solo por el hecho de la aplicación de sus conocimientos en sus vidas diarias, sino también para poder tener un mejor rendimiento en su área de trabajo.

Los estudiantes de las carreras de salud son sometidos a cambios radicales en su vida, los cuales pueden producir como resultado modificaciones en sus conductas y costumbres. La falta de tiempo, recursos económicos, la migración y un sin número de factores (los cuales mencionaremos más adelante con mayor detalle), puede influir de gran manera en la vida de los mismos.

En el estudio realizado en la Universidad del Bosque en Bogotá (Acosta & León, 2007), una de las principales razones que se evidenció en el cambio de

hábitos fue la falta de tiempo, obligando al cuerpo estudiantil a consumir comidas rápidas no saludables; gracias a los estrechos horarios, los tiempos de comida de los estudiantes eran totalmente irregulares.

Otro estudio de interés fue el realizado en la ciudad de Minatitlán en México, ejecutado por dos estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad de Veracruz, aquí se tomó en cuenta 3 facultades: medicina, odontología y enfermería. Los resultados de dicha investigación fueron:

Dentro de los factores de hábitos alimenticios analizados se encontró que los estudiantes de las tres facultades tienen malos hábitos alimenticios en cuanto al consumo de alimentos con alto contenido calórico. En relación al conocimiento sobre qué y cuánto comen la mayoría está de regular a malo, pese a ser estudiantes del área de la salud tienen poco conocimiento en este aspecto lo cual trae como consecuencia hábitos pocos saludables que a la larga favorecerá al sobrepeso y la obesidad. (Gomez & Salazar, 2010, pág. 29)

Estos y otros estudios similares, demuestran entonces que los alumnos de las carreras de salud son uno de los grupos poblacionales con peores hábitos alimentarios, su alimentación en ocasiones no es balanceada ni tampoco adecuada para sus necesidades, además el consumo de alimentos a deshoras y la ingesta de comida rápida hacen referencia a esta situación. Entre los factores condicionantes se consideran los sociales, familiares, económicos, costumbres familiares arraigadas y finalmente el entorno educativo

2.1.2. Hábitos alimenticios saludables

Según (Sánchez, 2008, pág. 17) planteó el siguiente enunciado “Comemos alimentos para que el organismo tome de ellos los compuestos, y de estos, los nutrimentos ¹, ya que no hay alimentos completos, debemos combinarlos entre sí”. Una dieta adecuada debe cumplir con ciertos requisitos,

¹ Un nutrimento o nutriente es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales.

debe ser completa, variada, suficiente, equilibrada, adecuada e inocua. Al referirnos a una dieta completa estamos hablando de un régimen alimentario que contenga todos los nutrientes necesarios, además de que se debe combinar todos los grupos de alimentos en cada tiempo de comida. Para que la dieta tenga variedad se debe intercambiar diferentes alimentos de los mismos grupos, evitando así establecer costumbres en la cual se consuma los mismos alimentos todos los días. El régimen alimenticio suficiente es aquel que posee las porciones necesarias para cubrir con los requerimientos energéticos según el ciclo de vida de cada persona. La dieta equilibrada en macro y micro nutrientes ayudará a una mejor digestión y metabolismo; también debe ser adecuada a las características fisiológicas del usuario, tomando en cuenta la edad, patologías, costumbres, etc.

a) Tiempos de Comida:

Se recomienda una dieta fraccionada distribuida en 3 comidas principales con 2 refrigerios, manteniendo horarios fijos de comida, incluyendo porciones normales de los grupos que integran la pirámide alimenticia. El desayuno debe aportar con el 25 – 30% del valor calórico total (VCT), el almuerzo con el 30 – 40% y la merienda con el 20% de la ingesta total del día, teniendo también 2 refrigerios de media mañana y media tarde que deberán aportar entre el 5 – 10% del VCT respectivamente. (Garcia , 2010, pág. 3)

El desayuno aunque indispensable en la niñez y adolescencia, no pierde importancia en la edad adulta, un desayuno equilibrado contiene alimentos fuentes de calcio y vitamina D, “El calcio es muy importante para garantizar huesos y dientes fuertes; también ayuda a los músculos y nervios a funcionar correctamente. La vitamina D ayuda a absorber y utilizar el calcio.” (BC, 2011, pág. 2). Se ha encontrado una relación positiva entre el consumo de desayuno y el sustento de un peso saludable.

La revisión sistemática de 13 estudios realizados a niños y adolescentes de Europa, en el cual se evaluó la relación del consumo del desayuno y la influencia que tiene este en el sobrepeso y obesidad, dio como resultado:

Trece estudios evaluaron el efecto de “saltarse el desayuno” sobre el sobrepeso y la obesidad. Doce de ellos encontraron que “saltarse el desayuno” se relacionó de forma significativa con sobrepeso u obesidad de los niños y adolescentes. Un estudio encontró que el consumo del desayuno tres a cinco días por semana se asoció con una mayor probabilidad de tener sobrepeso. Sin embargo, esto no fue significativo para los niños que desayunaron menos de dos veces por semana. (Galdeano, 2011, pág. 3)

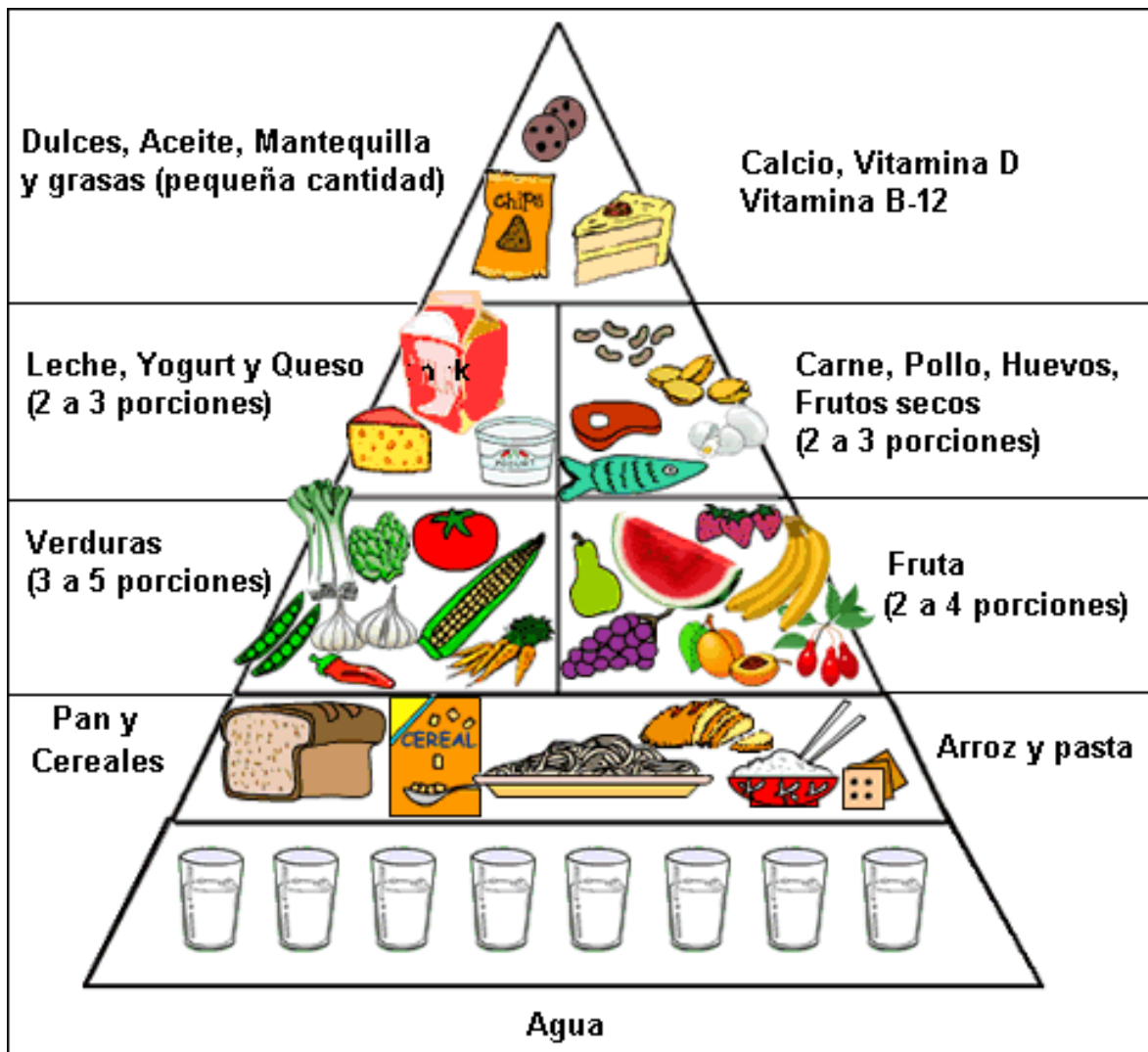
En la dieta habitual del ecuatoriano, el almuerzo es considerado como la principal comida del día, aporta el mayor porcentaje del VCT (30 – 40%); al omitir su consumo, se puede generar múltiples problemas, entre los cuales están la falta de energía para las actividades diarias, desnutrición, gastritis, baja de peso, entre otros.

Otro tiempo de comida habitual es la merienda, esta, aunque no aporte con una gran cantidad de calorías a la ingesta diaria, ayudará a mantener un peso saludable y evitar la deficiencia de nutrientes; en pacientes diabéticos tiene aún más relevancia ya que su consumo ayudará a mantener los niveles normales de glucosa en sangre.

b) Porciones alimentarias:

Para cubrir con las raciones necesarias de alimentos, se debe tomar en cuenta a la pirámide alimenticia, la cual expone diferentes raciones de cada grupo alimentario.

Grafico Nro. 1
PIRÁMIDE ALIMENTICIA



Fuente: Universidad de Florida (2009)

Elaborado por: Roberto Loza, estudiante de Nutrición Humana PUCE

Si antes se mencionó que los adultos jóvenes son considerados como grupos vulnerables desde el punto de vista nutricional, se recomienda un consumo de porciones adecuadas de los diferentes grupos de alimentos que conforman la pirámide alimentaria. Según (Marcandres, 2011), plantea las porciones necesarias para cubrir con los requerimientos nutricionales en los adolescentes jóvenes.

Tabla Nro. 1

Porciones diarias alimenticias en adultos jóvenes (19 – 25 años)

GRUPOS DE ALIMENTOS	NUMERO DE PORCIONES
Leche, yogures y queso	3 tazas de leche + 1 trozo de queso
Carnes y huevo	1 filete de carne (3 porciones de carne) 1 huevo 4 veces por semana
Cereales, derivados y legumbres	1 plato de pasta o arroz 1 cucharada de legumbres 4 panes 1 papa
Verduras	1 plato de verduras crudas 1 plato de verduras cocidas
Frutas	3 frutas medianas
Aceites y grasas	4 cucharaditas de aceite 2 cucharaditas de manteca 1 o 2 puñado de frutas secas
Azúcares y dulces	10 cucharaditas de azúcar

Fuente: Recomendaciones nutricionales para distintos grupos etarios (Macandres, 2011)

Modificada por: Roberto Loza, estudiante de Nutrición Humana PUCE

Los cereales, tubérculos y legumbres son alimentos considerados como energéticos, estos dotan al cuerpo con mayor energía que cualquier otro grupo alimentario, los cereales por lo general contienen alrededor del 58 al 72% de hidratos de carbono en forma de almidón.

Otros alimentos de gran importancia son las verduras, las cuales a pesar de no contener mayor cantidad de proteínas, grasas o carbohidratos, son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Al igual que las verduras las frutas tampoco

contienen mayor cantidad de macronutrientes, sin embargo su importancia radica en el aporte de micronutrientes.

Los lácteos como alimento aportan con una gran cantidad de proteínas, además de micronutrientes como el calcio y vitamina D, ambos importantes para mantener y formar huesos sanos. Similares a los lácteos están las carnes, grupo importante para dotar al cuerpo con la mayor cantidad de proteínas en la dieta; las proteínas ayudan a formar los músculos en el cuerpo, además cumplen funciones en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

El consumo de agua es otro factor importante que puede influenciar en el estado de salud de una persona, es necesaria para diferentes procesos metabólicos como el de las grasas, tiene también una relación directa con el hambre, el consumo normal de agua logrará regular el apetito del usuario. La recomendación de consumo es “Por lo menos 64 onzas al día, preferiblemente 72 onzas, y si usted está con sobrepeso, necesita aumentar un vaso (8 onzas) por cada 25 libras que usted necesita perder.” (Robertson, 2007)

c) Productos procesados:

Consumo de gaseosas y bebidas azucaradas: Las bebidas procesadas como las gaseosas, los helados y los jugos procesados contienen grandes cantidades de azúcar:

“Una porción de 8 onzas de una bebida a base de fruta regular tiene 110 calorías y 7 cucharitas de azúcar, la misma cantidad encontrada en una porción de 8 onzas de una gaseosa regular o bebida energética. Una lata de gaseosa de 12 onzas típicamente contiene 10.5 cucharitas de azúcar. Los té helados regulares, las bebidas deportivas y las aguas saborizadas típicamente contienen de 3 a 5 cucharitas de azúcar en cada porción de 8 onzas.” (Harris & Shwartz, 2008, pág. 1)

La cantidad de carbohidratos simples presentes en este tipo de bebidas, excede el límite recomendado de consumo diario de azúcar, en una dieta sana el límite de azúcar sería de 20 a 30 gramos por día, las bebidas azucaradas

exceden esa cantidad, teniendo el doble de azúcar recomendada, solo en una porción.

Consumo excesivo de grasas: Los productos procesados como snacks, alimentos de repostería y comida rápida son ricos en grasas, es importante considerar el tipo y la calidad de las grasas que se incluyen en las diferentes formas de preparación para evitar así efectos nocivos en la salud, como sucede con el consumo elevado de grasas saturadas y las grasas trans:

Grasas saturadas: Las grasas saturadas aumentan el colesterol total y el colesterol “malo” (LDL). Por eso, deben evitarse. Estas grasas se encuentran mayormente en: Las carnes con grasa (vacío, costillar), la piel de las aves, longanizas, chorizos, salchichas; cecinas, como la mortadela, salame, tocino, paté de hígado, etc. Los productos lácteos “normales” o sea con toda la grasa, crema, mantequilla, manteca y margarina para cocinar. Aceite de palma (que se usa para elaborar las galletas, masas, queques, empanadas y para freír los alimentos en los locales de comida al paso. (Cabello, 2010, pág. 1)

Las grasas trans por otro lado son “ácidos grasos insaturados que contienen uno o varios enlaces dobles aislados en una configuración trans. Estos se forman durante la hidrogenación parcial de aceites vegetales líquidos para formar grasas semisólidas”. (OPS, 2007, pág. 1) se las utiliza con frecuencia en la elaboración de productos de repostería. A estas se las relaciona con las cardiopatías y el aumento de colesterol LDL.

Consumo de comida rápida: En esta categoría se incluyen todos aquellos productos que como su nombre lo dice son de rápida preparación y consumo, además de tener un precio bajo, también presentan una alta palatabilidad²; sin embargo, en el aspecto nutricional existen muchas falencias, “Las comidas rápidas, en su gran mayoría presentan grandes cantidades de

² Conjunto de características organolépticas de un alimento, independientemente de su valor nutritivo, que hacen que para un determinado individuo dicho alimento sea más o menos placentero.

aditivos, grasas saturadas, azúcares de rápida absorción, alto contenido en sodio además de poseer escaso valor nutricional.” (Cheisa, 2008, pág. 22). Se puede considerar un inadecuado hábito alimenticio, si se consume estos productos con una frecuencia diaria o hasta semanal.

2.2. Factores Que Afectan Los Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios están relacionados con la identidad cultural y son influenciados por la formación cultural y social. Las tradiciones religiosas, la clase social, el ingreso, las restricciones y prohibiciones alimenticias son elementos característicos de cada cultura. Las transformaciones sociales introdujeron nuevos hábitos alimentarios y consecuentemente nuevas identidades que pasaron a formar parte de lo cotidiano generando nuevas necesidades que surgieron como consecuencia de los cambios económicos, sociales y tecnológicos. (Nunes dos Santos, 2007, ¶. 1)

Existen un sin número de causas y circunstancias que influyen los hábitos alimenticios, en ocasiones estos pueden ser dictados por las costumbres familiares o por las costumbres culturales de la persona, pero también pueden ser afectados por el factor social, económico y hasta la migración, estas son situaciones ajenas a la persona, es decir, agentes externos que afectan al individuo para cambiar sus hábitos ya obtenidos con anterioridad.

Los jóvenes adultos son uno de los grupos en los cuales sus hábitos pueden ser drásticamente afectados por las circunstancias de su vida diaria y por los cambios sociales, laborales y académicos. El hecho de que tengan que pasar del colegio hacia la universidad cambiará su vida cotidiana, debido a que las exigencias académicas son mayores y los tiempos para poder alimentarse son cortos.

2.2.1. Factor Social

Los estudiantes universitarios son expuestos a varios cambios en su vida, uno de ellos es el paso de la etapa colegial a la universitaria, en ésta su vida social se amplía; esto puede ser un factor determinante para la modificación de los hábitos alimentarios, la influencia de las personas que los rodean en cierta forma logran que ellos presenten cambios en su alimentación afectando su condición de salud.

Se realizó un estudio de conductas alimentarias en la Universidad Católica de Chile, en el cual se definió que: “La mayoría de los entrevistados perciben como entorno social a sus pares en la universidad. Para gran parte de los estudiantes existieron influencias en sus conductas alimentarias, especialmente en lo que a selección de alimentos se refiere.” (Troncoso & Amaya, 2009, pág. 4)

Estas conductas son comunes en nuestro medio ya que cuando un grupo de estudiantes opta por el consumo de comida rápida o comida chatarra, el estudiante se ve obligado a consumir este tipo de productos que no necesariamente son saludables.

De igual forma si el grupo decide no almorzar entonces el estudiante cederá a la presión social, produciendo que se omita un tiempo de comida tan importante como es el almuerzo. Existe la posibilidad de que el consumo de alcohol y tabaco también sea influenciado por el grupo social.

a) Factor Cultural y Religioso

Cualquier evento social tiene un componente alimentario que le da relevancia e identidad propia. En nuestra cultura alimentaria es frecuente asociar una celebración familiar a preparaciones culinarias por ejemplo en: bautizos, casamientos cumpleaños, santos, fiestas religiosas, lugares de trabajo o con compañeros de estudio; lo que sugiere alguna comida especial en la cual se conjugan todos los conocimientos que se tenga de los ingredientes a utilizar para su preparación y de los cuales generalmente se solicita posterior a la comida la receta especial de la familia la cual se guarda celosamente y no se da a conocer por que constituye una herencia y se traspasa de madre a hija. (Guerrero & Campos, 2005, pág. 8)

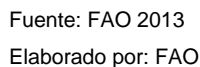
El elemento cultural puede ser decisivo en la obtención de un hábito alimentario, en el Ecuador tenemos diferentes costumbres y tradiciones las cuales están ligadas directa o indirectamente con la alimentación, tradiciones que están relacionadas con las creencias religiosas, como la colada morada o la fanesca.

Con respecto al factor religioso, pueden existir ciertas creencias y costumbres en algunas religiones que afectarían la alimentación de las personas, tomando como ejemplo a la religión católica en la cual el consumo de carne de res no es permitido por ninguna circunstancia, en fechas específicas del año.

b) Publicidad

“La publicidad nos ofrece estímulos contradictorios y crea fantasías en la imaginación que desembocan en problemas de salud.” (Sánchez, 2009, ¶. 1). Es necesario entonces saber que esta puede afectar mucho a los estudiantes, ya que la mayoría de ellos está en una etapa de juventud en la cual pueden ser muy fácilmente influenciados por lo que ellos ven en los medios de comunicación.

Grafico Nro. 2
COMERCIALES DE COMIDA NO SALUDABLE EN QUITO 2013



Al identificar un integrante del grupo familiar que influya en la manera de alimentarse, gran parte de los estudiantes mencionan a su madre. Para algunos de estos, al ser ella quien prepara los alimentos, es quien finalmente condiciona el mantener o realizar una alimentación. El padre también es percibido por algunos estudiantes como una persona, que en su grupo familiar, influye en la alimentación. Sin embargo, esta influencia está dada por el rol de proveedor que este representa para algunos entrevistados. (Troncoso & Amaya, 2009, pág. 4)

La familia juega un rol importante en la definición de hábitos, los hábitos alimentarios se obtienen a edad temprana, si la persona no es educada correctamente esta podría presentar hábitos incorrectos en su adultez; sin embargo en la mayoría de casos la familia puede tener una influencia positiva en este aspecto, generalmente al ser la madre la encargada de la alimentación en el hogar ella podrá dar una dieta adecuada a la familia.

a) Factor Económico

La economía de un estudiante universitario afectará directamente a su alimentación. Si no se dispone de los suficientes recursos para adquirir alimentos, su nutrición se verá comprometida, pues tendrá una afinidad por los productos de bajo costo, los cuales muchas veces tienen un bajo valor nutricional o en otros no tienen ninguno en absoluto. Por otro lado puede suceder lo contrario, aún si dispone de recursos este podría optar por alimentos de bajo nivel nutricional solo por el hecho de ahorrar su dinero o desconocer la importancia de los alimentos. Un estudio realizado en universitarios en Chile muestra que: “Varios de los entrevistados mencionan que la situación económica que presenta su grupo familiar influye en la forma de alimentarse, favoreciendo o perjudicando la calidad alimentaria que estos presentan.” (Troncoso & Amaya, 2009, pág. 4)

b) Migración e Independencia

“Por migración entendemos los desplazamientos de personas que tienen como intención un cambio de residencia desde un lugar de origen a otro de destino, atravesando algún límite geográfico que generalmente es una división político-administrativa.” (Ruiz, 2002, pág. 13)

Los estudiantes universitarios provenientes de provincias o ciudades aledañas, muchas veces son obligados a separarse de su hogar por sus

estudios, cambiando así su estilo de vida radicalmente. Dependiendo de la carrera que optan, las exigencias académicas serán mayores, esto impide disponer del tiempo necesario para la preparación de alimentos, prefiriendo el consumo de comida de fácil y rápida preparación que no siempre es la más nutritiva.

La independencia del estudiante es otra razón por la cual se modifican sus hábitos, ya que al vivir solos, asumen la responsabilidad de adquirir los alimentos por sus propios medios.

2.2.3 Factor Académico y Tiempo

Podríamos definir el estrés académico como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores - recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Bournout, o el estrés informado por los profesores en el abordaje de sus tareas docentes- como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo. (Polo & Hernández, 2003)

La presión académica en los universitarios alteran muchas veces sus hábitos alimentarios, el estrés que los estudiantes pueden experimentar, logra afectar de manera directa su apetito. Al ser sometidos a exigencias académicas altas, presentan problemas para organizarse en el día, dejando a un lado actividades tan importantes como la de alimentarse.

Estudios han demostrado la influencia que tiene el factor académico en el cambio de hábitos alimenticios en estudiantes universitarios:

La disminución de la ingesta alimentaria de los estudiantes se relaciona con el nivel de estrés de manera inversamente proporcional con un coeficiente de correlación de -0.53 a un nivel de significancia de 0.01%. Por lo tanto se concluye que ingesta alimentaria de los estudiantes del 1er y 3er año de NH del ciclo I-2011, disminuye en función a los niveles de estrés académico que experimenten. (Moori, 2011)

Igualmente el tiempo que tienen para alimentarse influye en sus hábitos normales de alimentación, ya que pueden tener horarios estrechos a lo largo de su ciclo académico, lo cual les obliga a omitir ciertos tiempos de comida durante el día o a optar por el consumo de alimentos de preparación rápida sin tomar en cuenta el valor nutricional de estos.

c) HIPÓTESIS

Factores de diversa índole pueden afectar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de Nutrición Humana

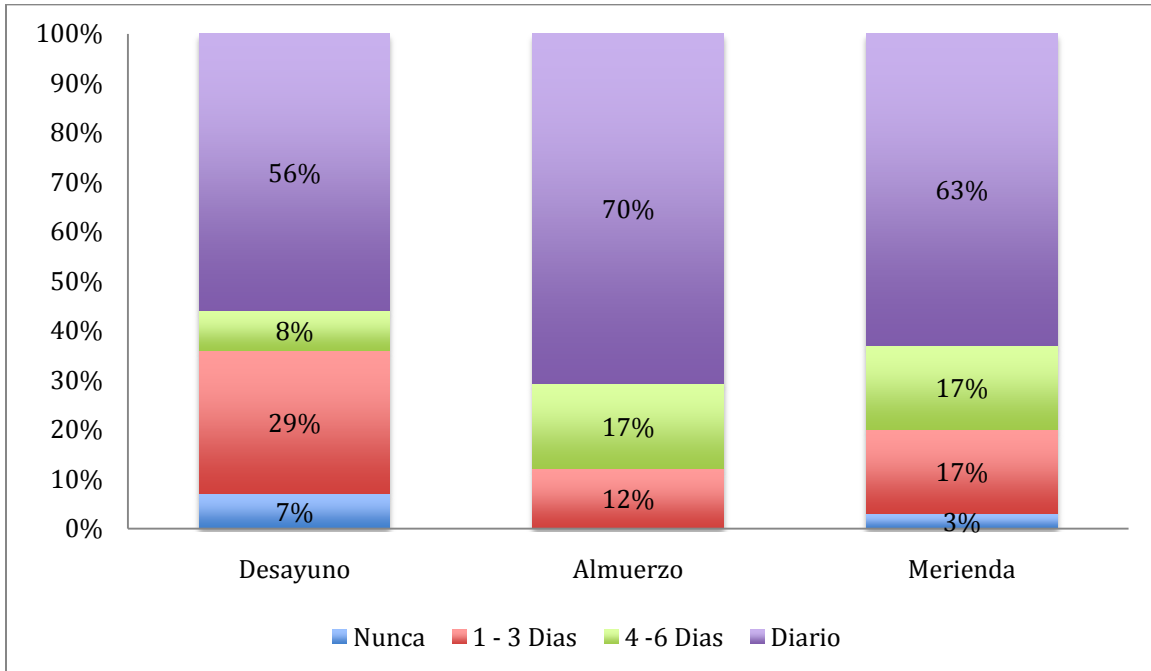
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se evaluó a 133 estudiantes de 2do a 8vo semestre de la Carrera de Nutrición Humana, 15 hombres y 118 mujeres, comprendidos entre los 18 y 25 años, a través de una encuesta de hábitos y costumbres alimentarias y factores que pueden influenciarlos. Los resultados obtenidos fueron los que a continuación se mencionan.

3.1. Hábitos Alimentarios

Gráfico Nro. 3

TIEMPOS DE COMIDA SEMANAL EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Algunas investigaciones han demostrado que los estudiantes universitarios constituyen un grupo de población altamente vulnerable desde el punto de vista nutricional, pues es común el omitir una o dos comidas principales del día, picar con frecuencia, consumir productos altamente energéticos, entre otros.

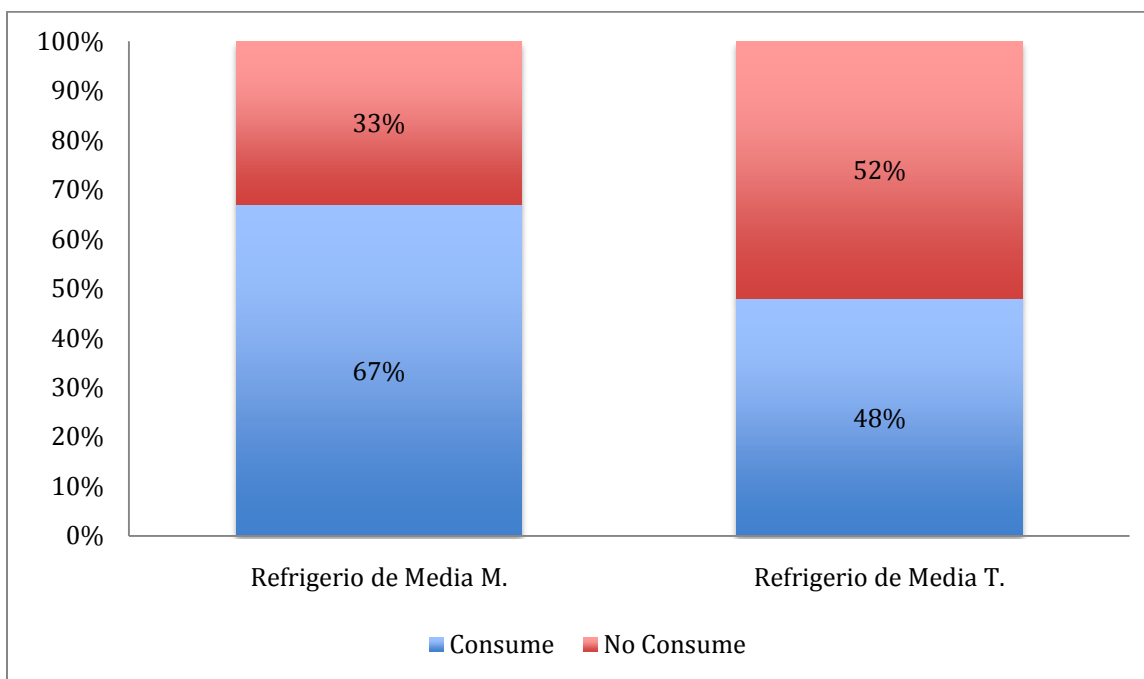
Un estudio realizado en el Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H. A. Barceló de Santo Tomé indica que:

Se pudo observar que la mayoría de los hombres realiza entre 3 y 4 comidas diarias. El 52,17% (60 hombres) realiza menos de 4 comidas al día y el 47,83% (55 hombres) realiza 4 o más comidas al día. se pudo observar que la mayoría de las mujeres realiza entre 3 y 4 comidas diarias. El 44,04% (59 mujeres) realiza menos de 4 comidas al día y el 55,97% (75 mujeres) realiza 4 o más comidas al día. (Alegre, Centurión, & Larzabal, 2011, pág. 37)

Los resultados del presente trabajo, demuestran que si bien un alto porcentaje de estudiantes consumen desayuno todos los días, es visible que algunos de ellos omiten este tiempo importante de comida y otros lo hacen irregularmente. En relación al almuerzo, tiempo de comida muy importante dentro de los hábitos alimentarios ecuatorianos, se observa una mayor frecuencia de consumo diario, habiendo también estudiantes que no lo consumen con regularidad, observándose un comportamiento similar en el consumo de la merienda. La omisión de cualquiera de las comidas principales, puede ocasionar fases de agotamiento o un menor rendimiento académico.

Gráfico Nro. 4

**CONSUMO DIARIO DE REFRIGERIOS EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo
NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL
PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013**



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

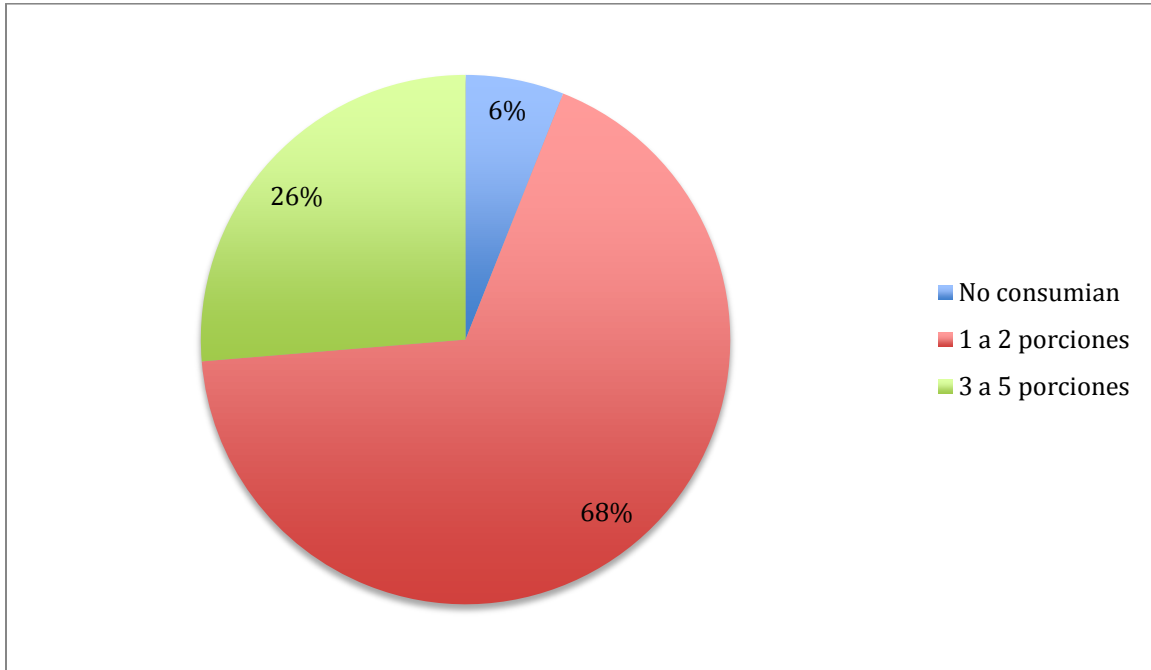
Para evitar diferentes enfermedades como diabetes, gastritis y obesidad, se debe contar con 5 tiempos de comida, desayuno, almuerzo, merienda y 2 refrigerios entre comidas, estos últimos deberían aportar entre un 5 y 10% del VCT, al consumirlos con frecuencia, el cuerpo logrará una mejor regulación metabólica, evitando así el consumo de alimentos altamente grasos para saciar el hambre en posteriores comidas.

En el grupo de estudiantes investigados, se observa que es más frecuente el consumo del refrigerio a la media mañana que a la media tarde. Esto podría estar en relación a los horarios de estudio, pues la mayoría de estudiantes de la Carrera de Nutrición Humana cumplen sus actividades académicas en horario matutino.

3.2. Consumo De Porciones Alimentarias

Gráfico Nro. 5

CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE HORTALIZAS Y VERDURAS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



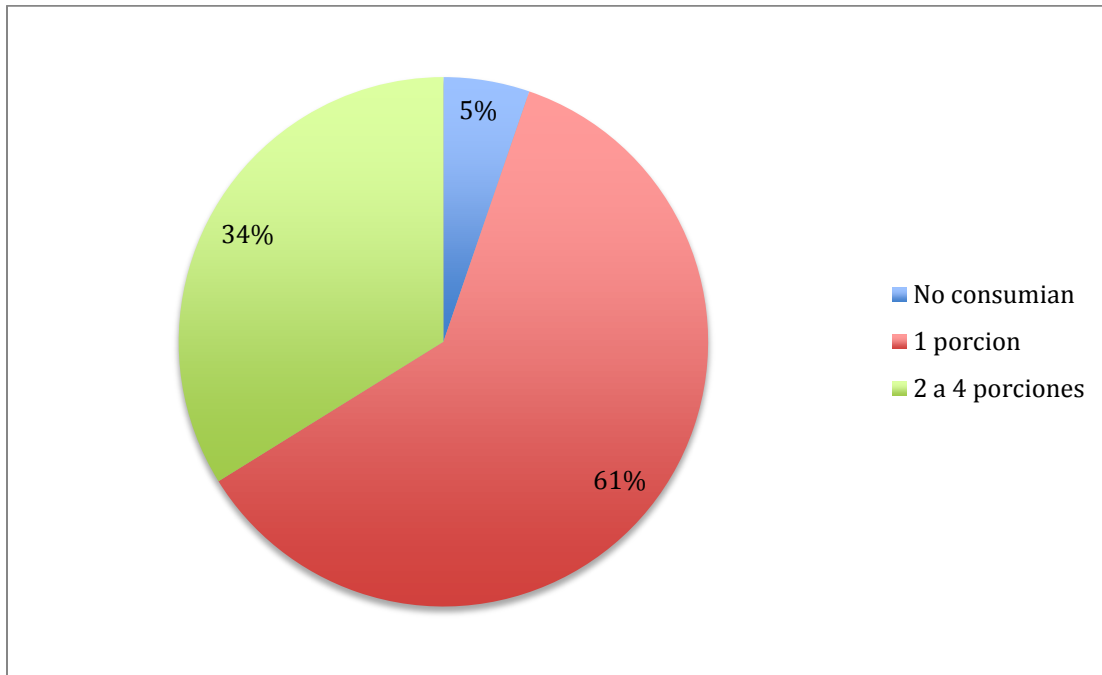
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

“Las verduras y hortalizas son ricas en minerales y vitaminas A, E, C y B y pobres en calorías. Tienen mucha fibra, lo que las hace aconsejables cuando se sufre de problemas cardiovasculares, estreñimiento, hemorroides o colon irritable.” (OCU, 2009, pág. 1). Según la pirámide alimentaria los adultos jóvenes deben consumir de 3 a 5 porciones diarias de frutas y verduras para garantizar un aporte adecuado de minerales y vitaminas.

El estudio demuestra que el 68% de los estudiantes evaluados apenas consumen de una a dos porciones diarias de verduras y un 6% no incluye en su alimentación diaria, demostrando así que los hábitos alimentarios a nivel de estudiantes universitarios no son adecuados. Estos resultados son similares a

los de un estudio realizado en la Universidad Andrés Bello de Chile, en el cual se debeló que “el 73% del grupo encuestado come sólo una a dos porciones de frutas y verduras al día, cuando el ideal son cinco.” (Ruiz, 2009, pág. 1). El estudio agregó también que la falta de frutas puede ser asociada a la aparición de diabetes y problemas cardiovasculares.

Gráfico Nro. 6
CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE FRUTA EN LOS ESTUDIANTES DE
2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE,
EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.

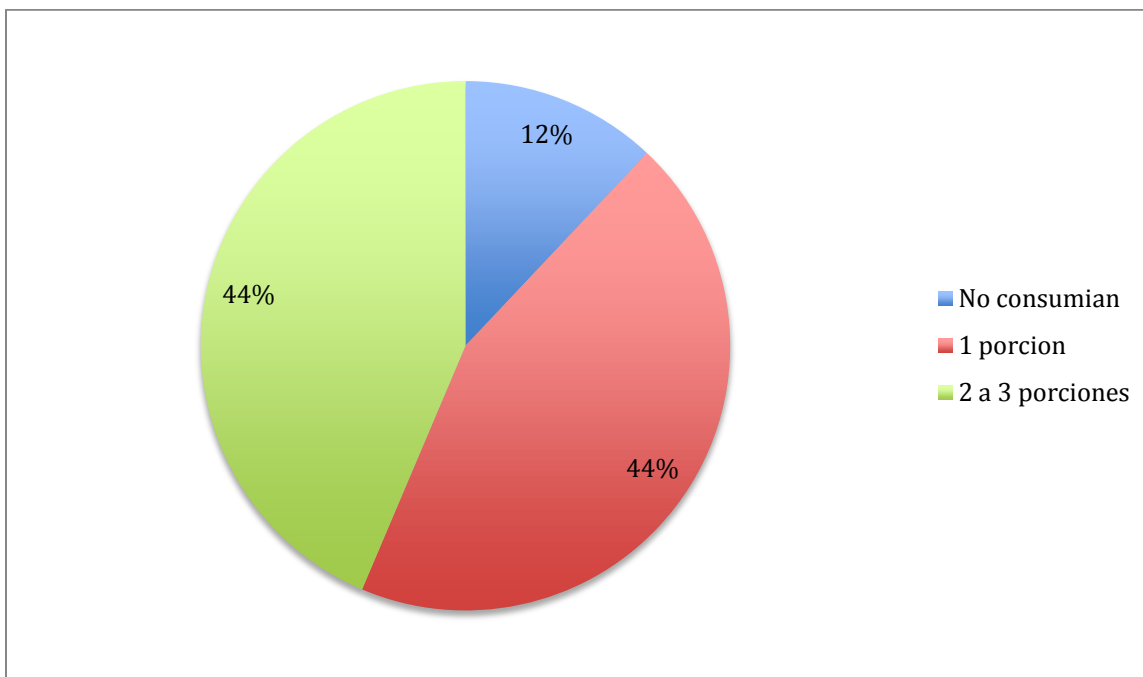


Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciabes, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

“Las frutas son alimentos bajos en calorías y sodio, buenas fuentes de fibra, folato, potasio, vitamina A y vitamina C. También regulan el metabolismo hormonal, exhiben propiedades antioxidantes y estimulan la muerte celular programada de las células cancerosas.”(Pelayo, 2003, pág. 12). La pirámide alimentaria recomienda un consumo de 2 a 4 porciones diarias de fruta.

Los resultados de la encuesta demuestran que apenas un 1/3 del grupo evaluado consume las raciones recomendadas de frutas, siendo elevado el porcentaje de estudiantes que consume apenas 1 porción diaria. Al observar los productos que se expendien en las cafeterías de la universidad, llama la atención que este tipo de alimentos no está disponible en variedad, esta situación o los malos hábitos alimentarios podrían relacionarse con la escasa ingesta.

Gráfico Nro. 7
CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE LACTEOS EN LOS ESTUDIANTES
DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA
PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



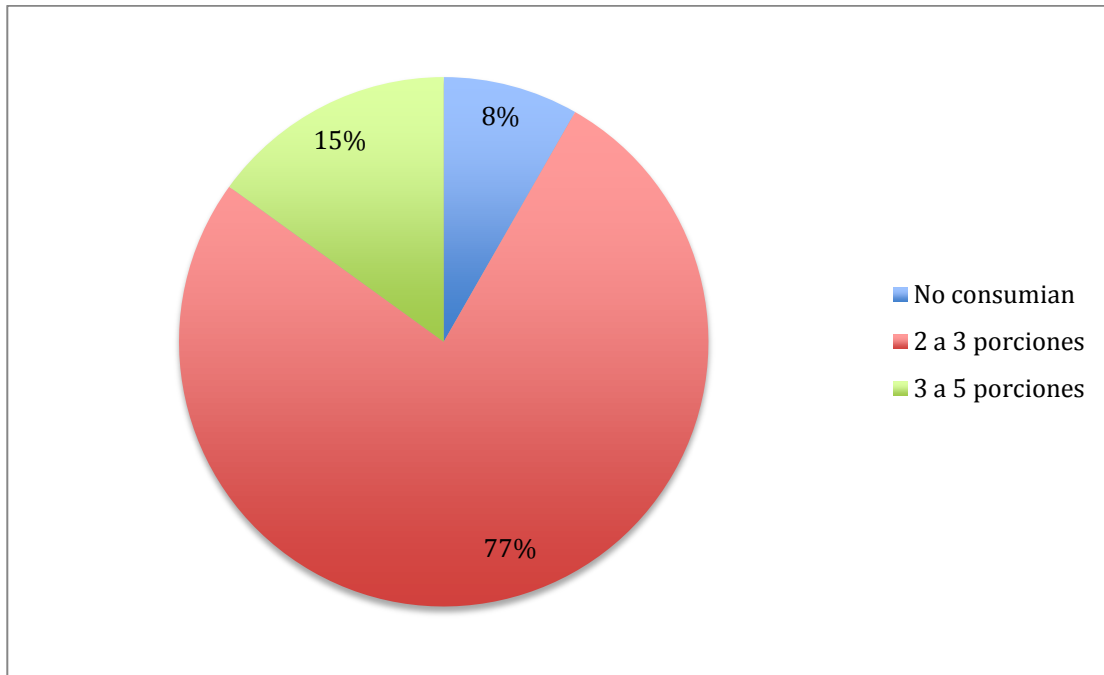
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Los lácteos son alimentos que contienen proteínas y calcio. Las proteínas son importantes para la estructuración de músculos; sin embargo el mayor beneficio que se obtiene de la ingesta de lácteos es el aporte de calcio, el cual “participa en la coagulación sanguínea, en la permeabilidad de las membranas, en la contracción de músculos y la absorción de hormonas.” (Bassam & Soldano, 2011, pág. 11). Las porciones de lácteos necesarias para tener una dieta completa en adultos jóvenes es de 2 a 3 porciones diarias según la pirámide alimenticia.

Los resultados indican que la mayoría de estudiantes no consumen las porciones recomendadas y un porcentaje considerable declaró no incluir lácteos en su dieta. Se puede ultimar entonces que al no mejorar los hábitos de

consumo de este grupo de alimentos, en el futuro podrían correr el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con la deficiencia de calcio como la osteopenia y la osteoporosis, patologías muy frecuentes en nuestro medio.

Gráfico Nro. 8
CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE CARNES EN LOS ESTUDIANTES
DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA
PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



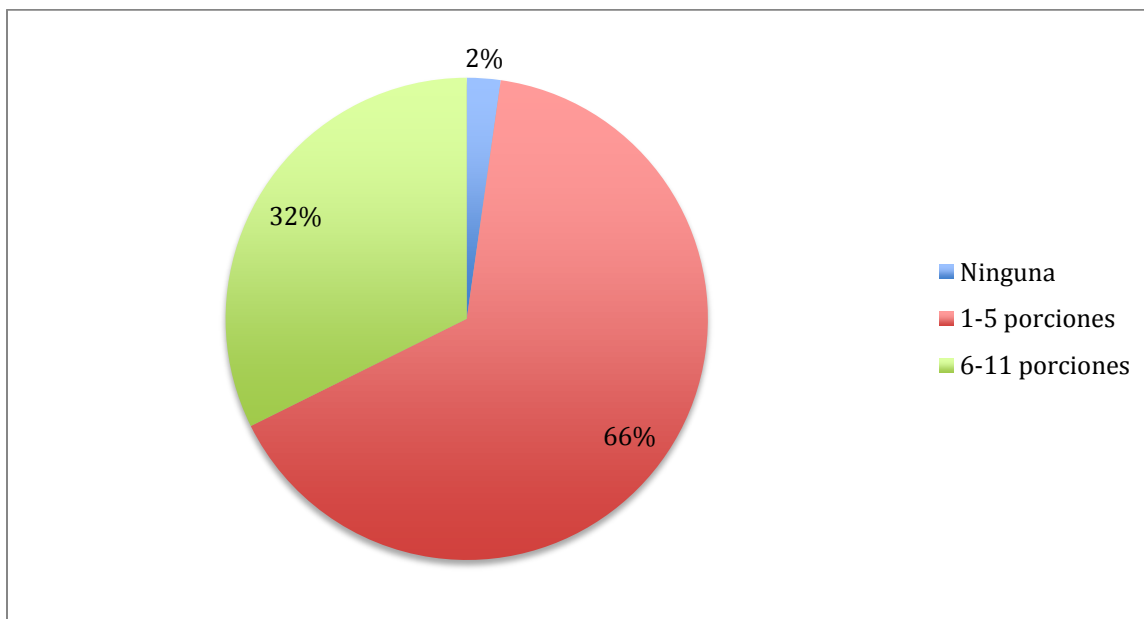
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Para jóvenes adultos es necesario que: “De toda la energía, se ha establecido que entre un 12 - 14% debe proceder de las proteínas, que en gramos supone aproximadamente 44 - 59 g/día.” (Papazian, 2010, pág. 6). Se expuso entonces que las porciones diarias de carnes son de 2 a 3 según la pirámide alimenticia.

Se pudo observar que la mayoría de estudiantes consumen las porciones de carnes recomendadas, sin embargo hay un mínimo porcentaje que presentó un déficit en el consumo de este grupo de alimentos.

Gráfico Nro. 9

CONSUMO DIARIO DE PORCIONES DE CEREALES Y TUBERCULOS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.

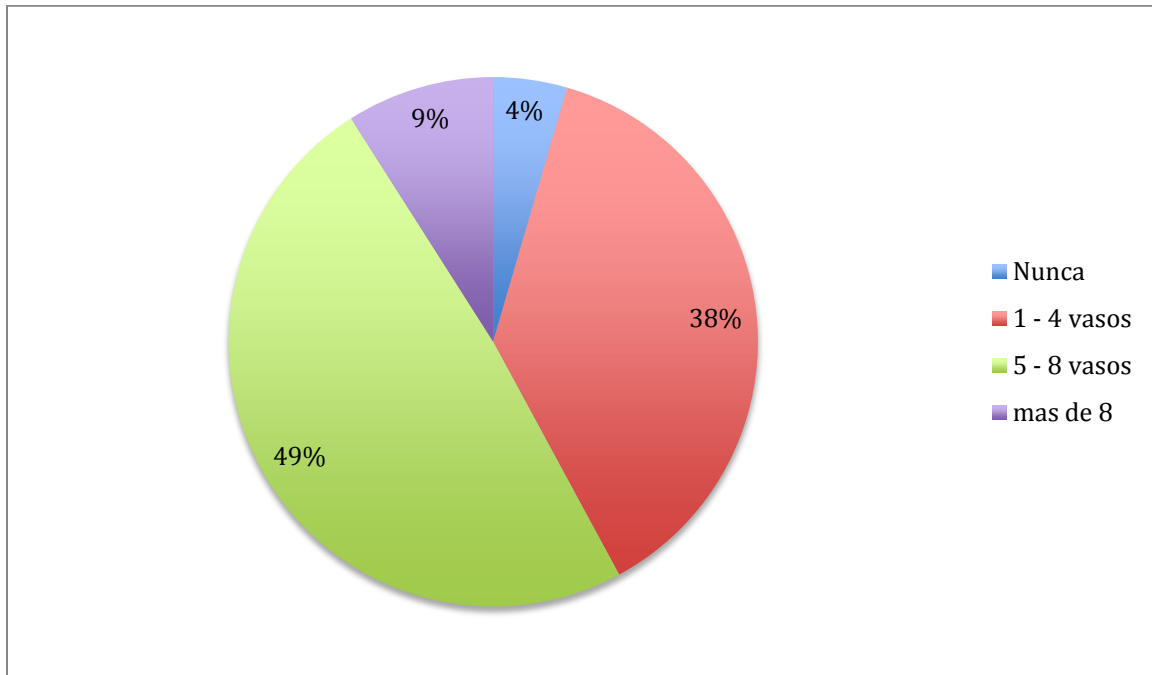


Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo humano, los cereales y tubérculos poseen gran cantidad de este macronutriente, es elemental que los alumnos incluyan este tipo de alimentos en su dieta diaria para obtener buenas reservas energéticas. Se recomienda un consumo mínimo de 6 a 11 porciones diarias entre cereales, tubérculos, leguminosas y pan.

Este estudio demostró la baja ingesta de fuentes de carbohidratos en la dieta diaria, pues es alto el número de estudiantes que indica consumir menos de 6 porciones al día lo cual no garantiza el suficiente aporte energético que un universitario debe recibir a través de la dieta. Al ser la población estudiada eminentemente de género femenino, podría relacionarse esta situación con la tendencia que hoy se observa a mantener una figura delgada en la juventud, sin considerar los efectos negativos que la deficiencia de nutrientes puede traer para la salud y el bienestar de la persona.

Gráfico Nro. 10
CONSUMO DIARIO DE AGUA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL
DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO
DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.

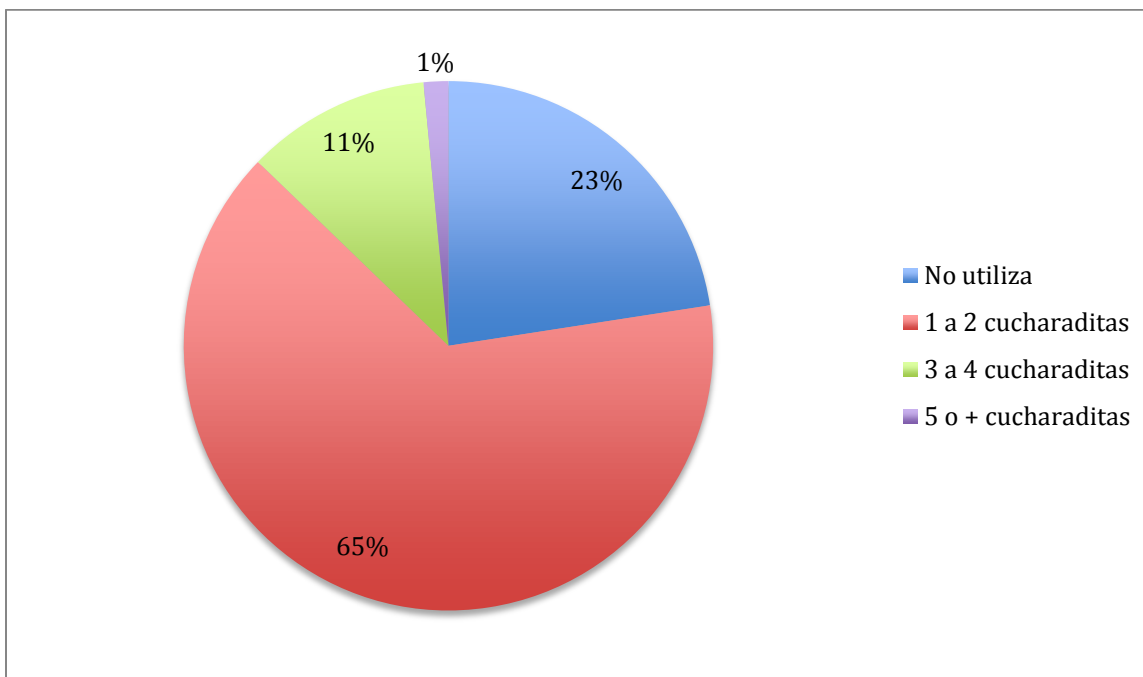


Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciabes, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Entre los elementos que debe contener un régimen alimentario adecuado esta el consumo diario de agua, la recomendación diaria de este líquido vital es de 5 a 8 vasos al día, al consumir esta cantidad se logrará “regular la temperatura corporal, mantener un buen funcionamiento renal, eliminar toxinas y prevenir el estreñimiento.” (Arias & Carrillo, 2010, pág. 2). El agua ayuda también a mejorar el tránsito intestinal y a la hidratación corporal.

El consumo de agua en la mayoría de estudiantes es adecuado, pero se observa también en un pequeño grupo la falta de costumbre de tomar líquidos, lo cual podría ser causa de deshidratación, estreñimiento y daño renal.

Gráfico Nro. 11
CANTIDAD DE AZUCAR UTILIZADA POR PREPARACION EN LOS
ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN
HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

“ Del total de las calorías que consumimos a diario, un 55-60% derivan de los hidratos de carbono, pero de estos, solo un 10% deben ser azúcares simples. Se pueden incluir un máximo de 20 gramos de azúcares al día.” (Gottau, 2010). Se expone entonces que la cantidad correcta de consumo de azúcar es de 1 a 2 cucharaditas por preparación.

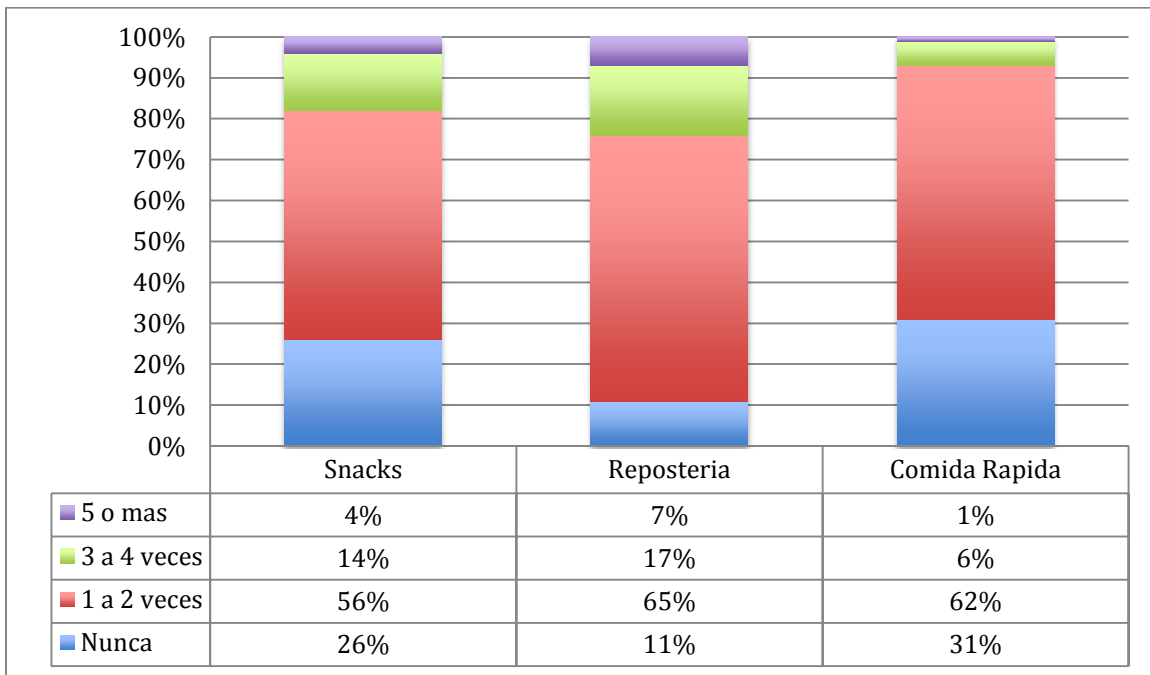
El azúcar es una fuente de carbohidratos simples, el exceso en su consumo, puede ser causa de un sinnúmero de problemas como diabetes, obesidad, deterioro de dentadura, entre otros.

Se observó que la mayoría de alumnos cumplen con esta recomendación, observándose también la tendencia a no consumir este producto especialmente en el género femenino.

3.3. Alimentos No Saludables

Gráfico Nro. 12

CONSUMO SEMANAL DE SNACKS, REPOSTERIA, COMIDA RAPIDA EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciabes, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

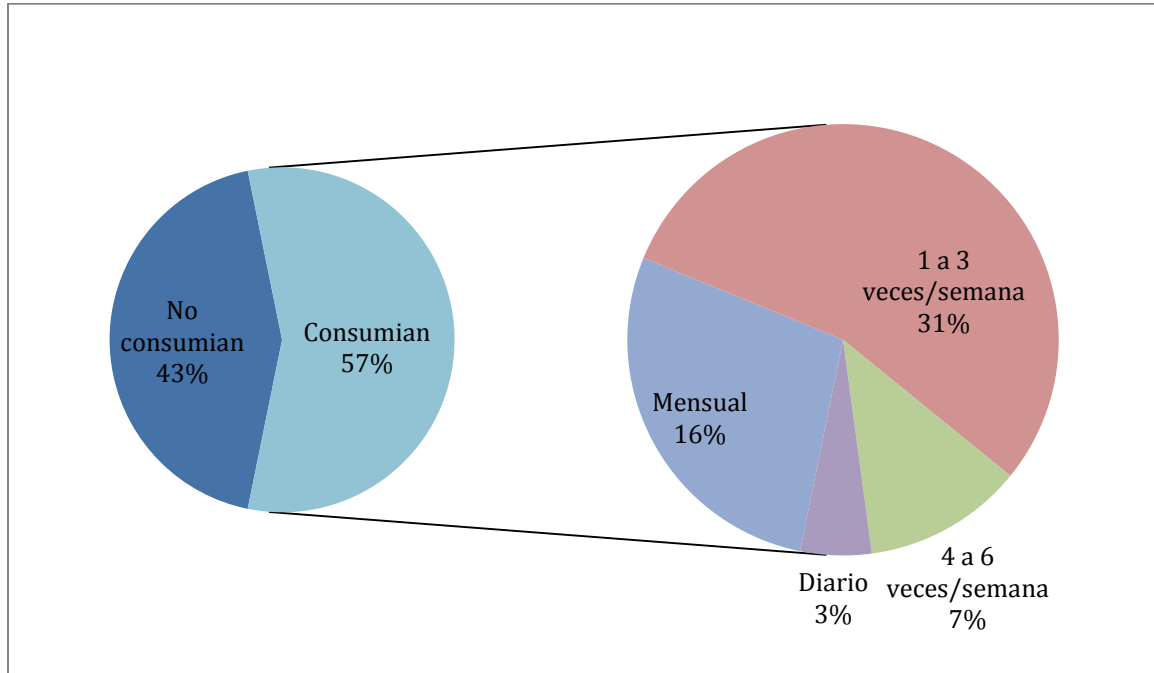
“Como comida chatarra se denomina comúnmente a aquellos alimentos de bajo valor nutritivo, que poseen altos contenidos de azúcares, harinas o grasa, tales como botanas, refrescos, pastelillos, dulces o cereales.” (García, 2011, pág. 3). El consumo excesivo de estos productos puede traer problemas de salud y patologías crónicas no transmisibles como obesidad, hipertensión arterial y diabetes.

Un estudio realizado a la comunidad universitaria de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, demostró un consumo excesivo de productos no saludables, “El 84% de los estudiantes de tercer y cuarto año de la carrera de C.C.S.S consume comida chatarra.” (Amador & Conde, 2011, pág. 10).

Comparando los resultados del presente estudio y el anteriormente mencionado, se puede observar que a pesar de que los estudiantes de Nutrición Humana de la PUCE presentan un consumo alto de comida rápida, este no supera al de los estudiantes de la universidad de Nicaragua; sin embargo tomando en cuenta ambas investigaciones se puede observar que la comida rápida y los alimentos procesados son productos con gran acogida en este grupo de población, siendo los de mayor consumo los productos de repostería como galletas y pasteles, seguido por la comida rápida especialmente hamburguesas y shawarmas y finalmente los snacks.

Gráfico Nro. 13

FRECUENCIA DE CONSUMO DE GASEOSAS O BEBIDAS AZUCARADAS EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Según los resultados obtenidos más de la mitad de estudiantes optan por una ingesta de gaseosas, la mayoría que declaró un consumo de estas bebidas lo realizaba con una frecuencia de 1 a 3 veces por semana o mensualmente y un porcentaje mínimo de ellos expusieron un consumo diario.

El consumo de gaseosas es perjudicial para la salud, las grandes cantidades de azúcar proveniente de estas bebidas pueden contribuir al desarrollo de patologías como la diabetes y obesidad. Según (Sánchez, 2010, pág. 1), expuso que “Las bebidas endulzadas con azúcar han sido relacionadas en numerosos estudios con enfermedades como la obesidad, síndrome metabólico y trastornos cardiovasculares”. Este tipo de bebidas solo aporta con calorías provenientes de carbohidratos simples, además de que no contienen ningún tipo de vitaminas ni minerales.

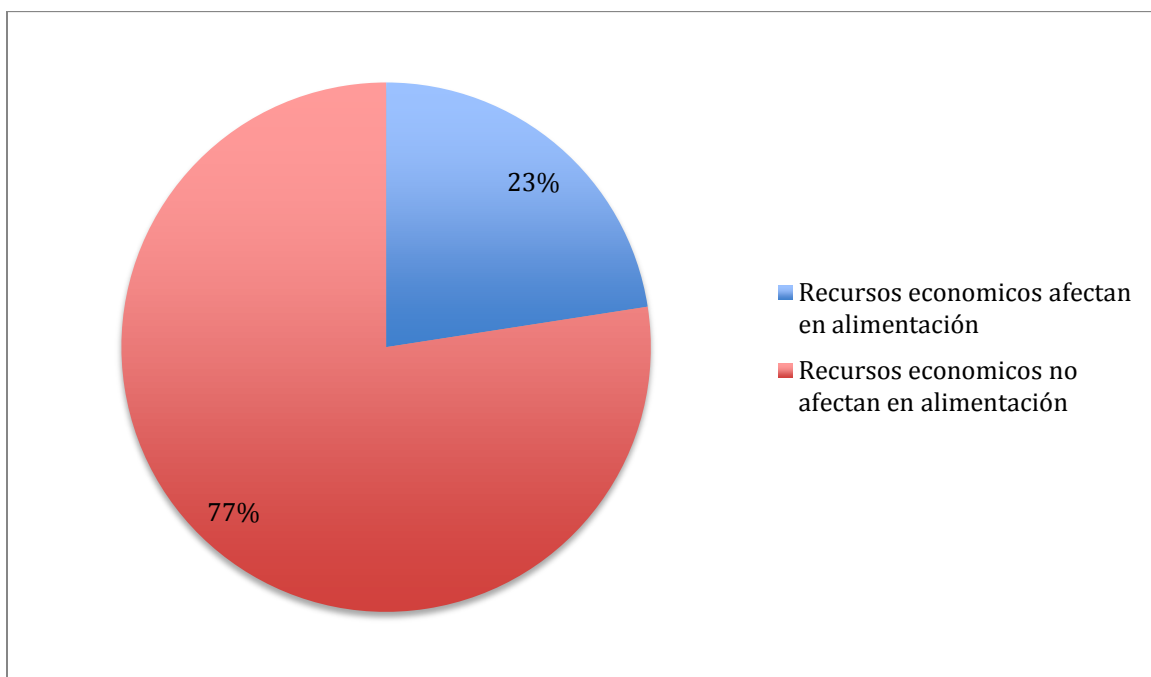
Otros estudios han demostrado resultados similares con respecto al consumo de gaseosas, una investigación realizada en la Universidad de Carabobo, Venezuela, sobre los patrones alimentarios de los estudiantes concluyó que “Por otra parte, el 82,69% de los universitarios consume bebidas gaseosas, aproximadamente un 23% lo hace diariamente y 51% de 1 a 4 v/s, lo cual implica una ingesta elevada de fosfatos.” (Martell & Sánchez, 2012, pág. 9). Con esto se puede ultimar que los estudiantes universitarios tienen una gran afinidad al consumo de gaseosas; en el presente estudio, si bien se observa su consumo, sin embargo no es tan frecuente como lo indican otras investigaciones.

3.4. Factores Que Influencia en los Hábitos Alimenticios

3.4.1. Factor Familiar

Gráfico Nro. 14

PERCEPCION SOBRE LA RELACION ENTRE RECURSOS ECONÓMICOS Y LA ADQUISICIÓN DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciabiles, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

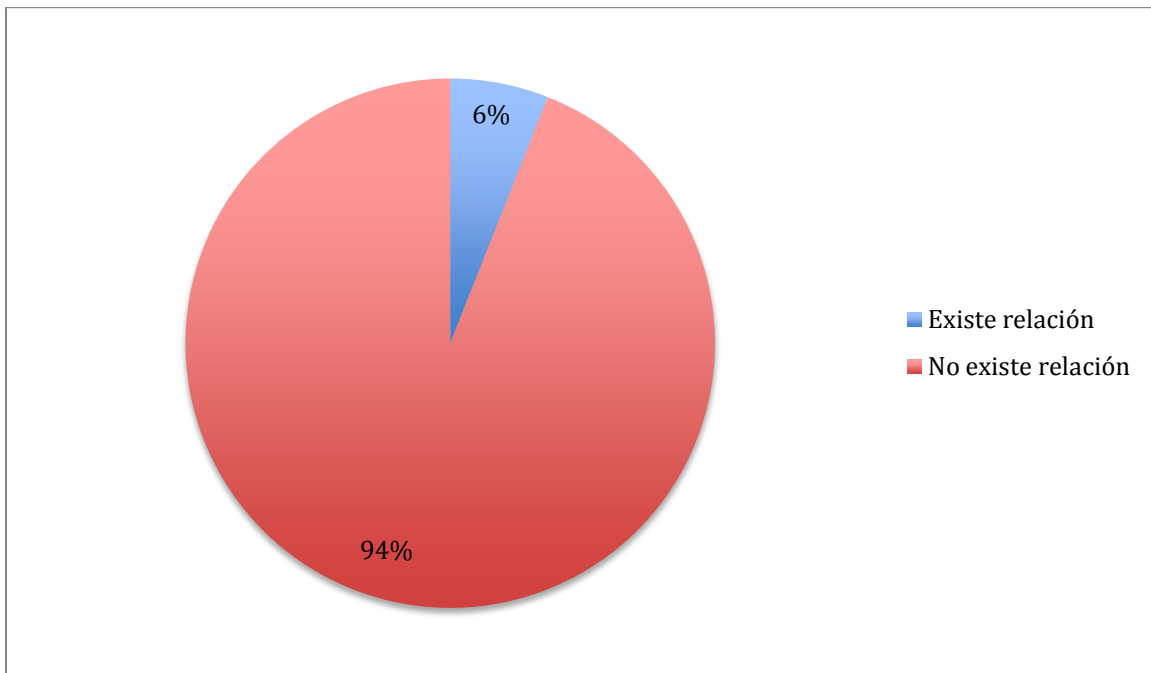
Los recursos económicos de los estudiantes universitarios pueden verse limitados por una serie de factores como las condiciones económicas familiares, migración de ciudades pequeñas a la capital, gastos de residencia en caso de que provengan de otras ciudades, gastos diarios, entre otros.

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador, al ser una institución privada, acoge estudiantes de muy diversa condición económica. Al aplicar la encuesta, se pudo percibir que la falta de recursos económicos no afecta el patrón alimentario en la mayoría de los estudiantes.

3.4.2. Factor Religioso

Gráfico Nro. 15

RELACION ENTRE LA RELIGIÓN Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE 2do. A 8vo. NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



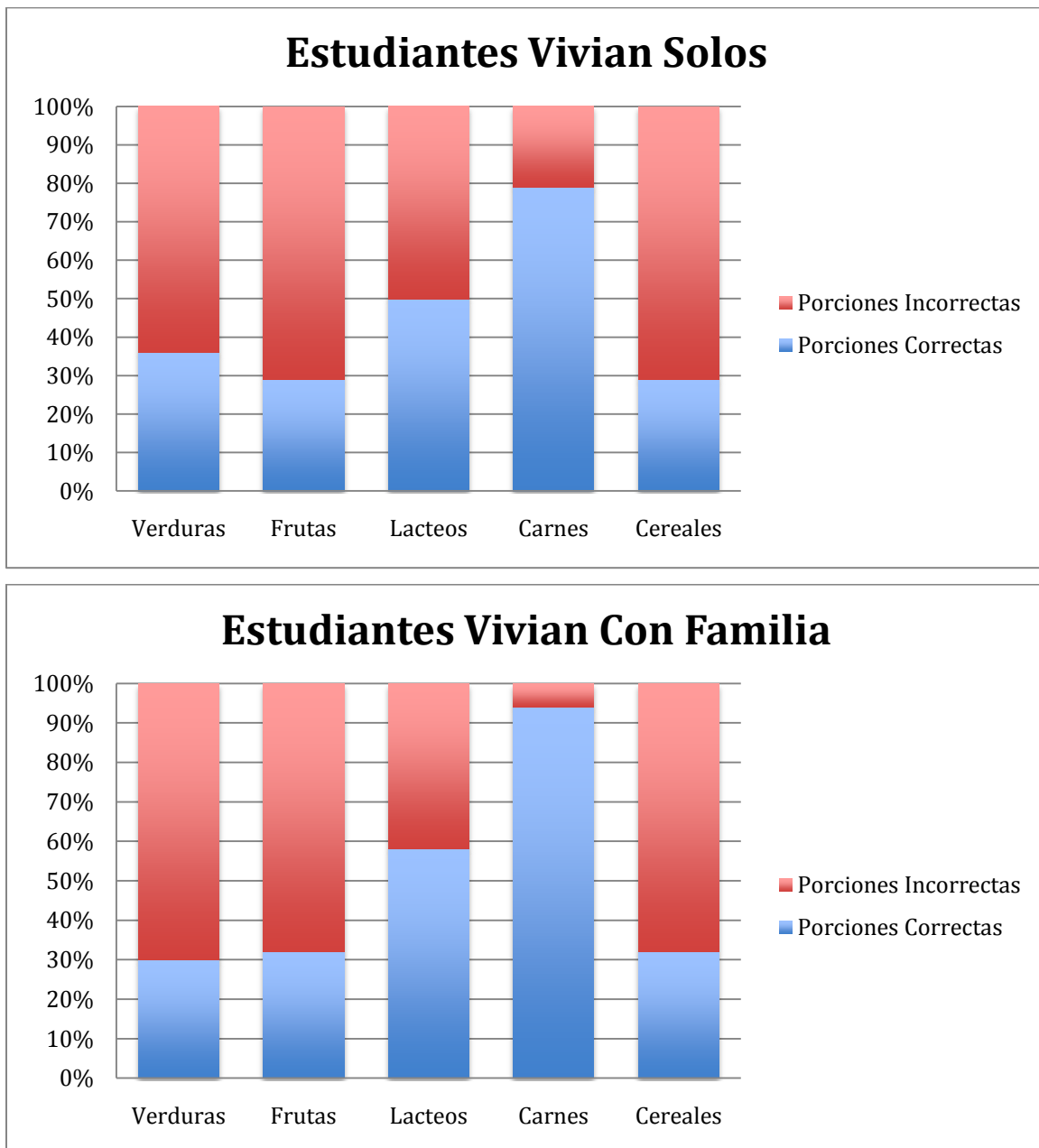
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Ciertas religiones pueden prohibir el consumo de algunos alimentos, ejemplo de esto está la religión judía la cual prohíbe explícitamente el consumo del cerdo o la católica que impide la ingesta de carnes en fechas específicas. Los resultados de esta investigación indican que en nuestro medio, la religión no influye en el cambio de hábitos alimentarios.

3.4.3. Migración y Factor Familiar

Gráfico Nro. 16

CONDICION DE CONVIVENCIA Y SU RELACION CON EL CONSUMO DE PORCIONES ALIMENTARIAS DE LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciabiles, PUCE, Quito, Noviembre 2013

Elaborado por: Roberto Loza

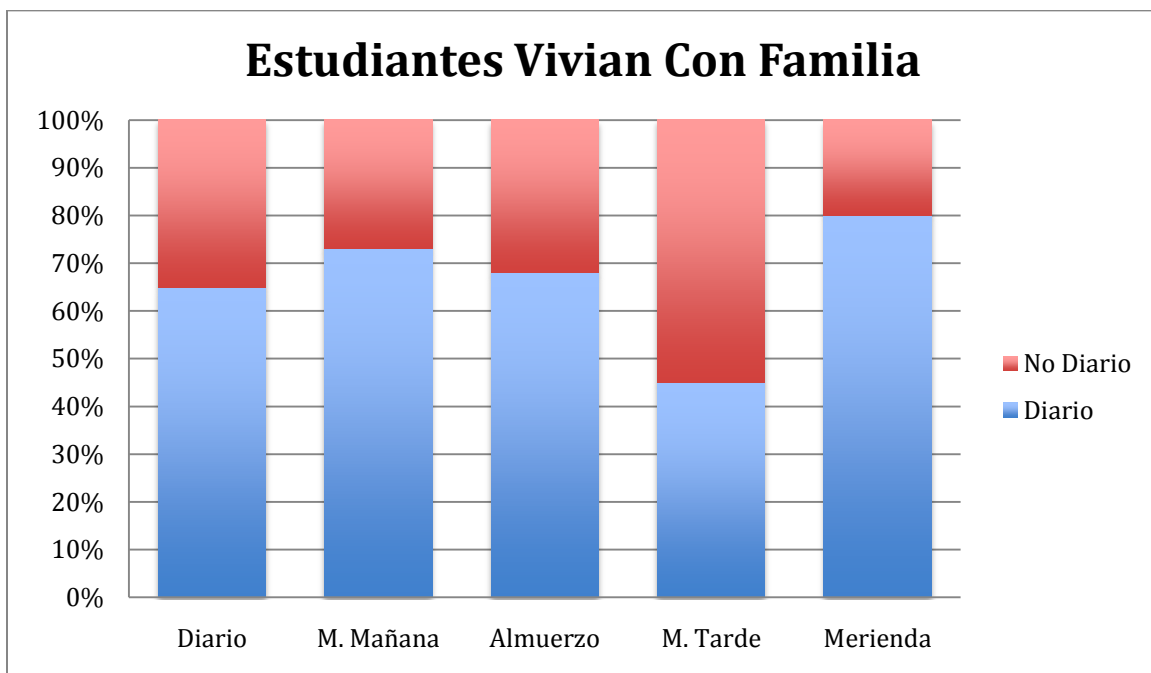
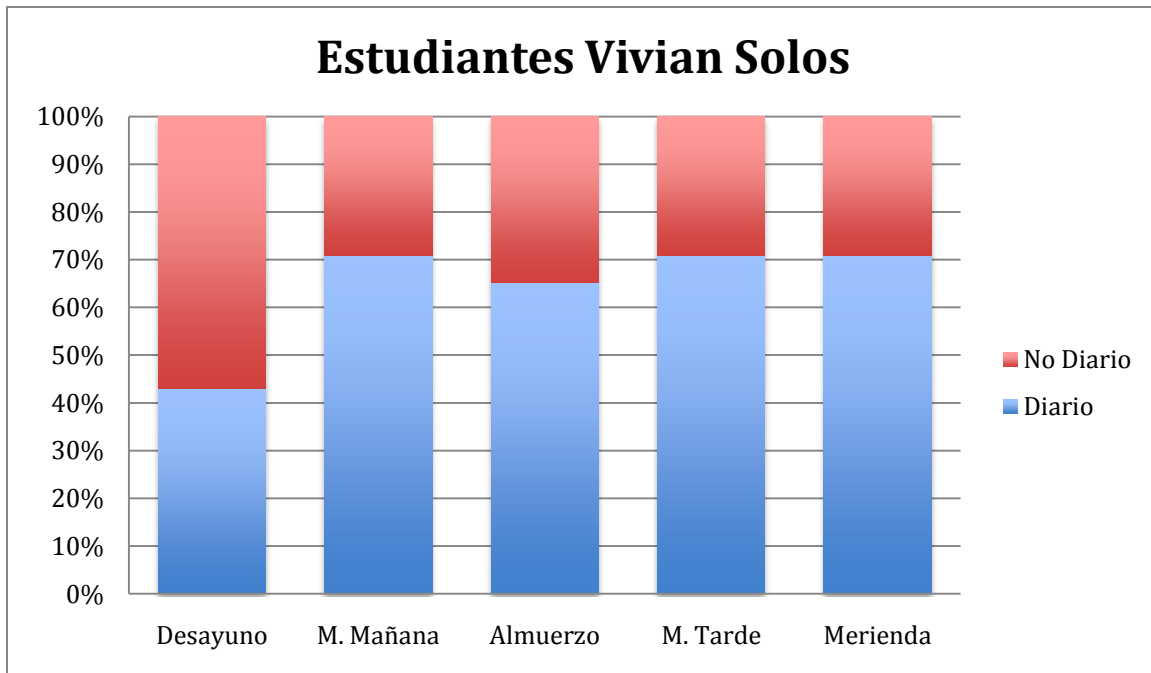
La familia es el primer vínculo social con el que un individuo tiene contacto, en especial la figura materna va a condicionar los hábitos y preferencias alimenticias del niño, estas costumbres y hábitos “heredados socialmente” seguirán vigentes en los individuos a lo largo de toda su vida. Los padres de familia son los que eligen los alimentos que consumirán los hijos, en general los niños pequeños no pueden elegir lo que comen, en este sentido, la familia desempeña un papel decisivo en la configuración de los hábitos del niño durante los primeros años de vida. (Cruz, 2007, pág. 2)

Con respecto a las porciones alimenticias consumidas por parte de los estudiantes que viven solos y los que viven con su familia, se observó que estos últimos tienen un mayor consumo de porciones de los grupos alimentarios.

En los estudiantes que viven solos, se demuestra que ciertas raciones alimentarias en su dieta son incompletas en todos los grupos de alimentos. Esto debido a que los ellos son responsables de la adquisición y preparación de sus propios alimentos.

Gráfico Nro. 17

CONDICION DE CONVIVENCIA Y SU RELACION A LOS TIEMPOS DE COMIDA DE LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

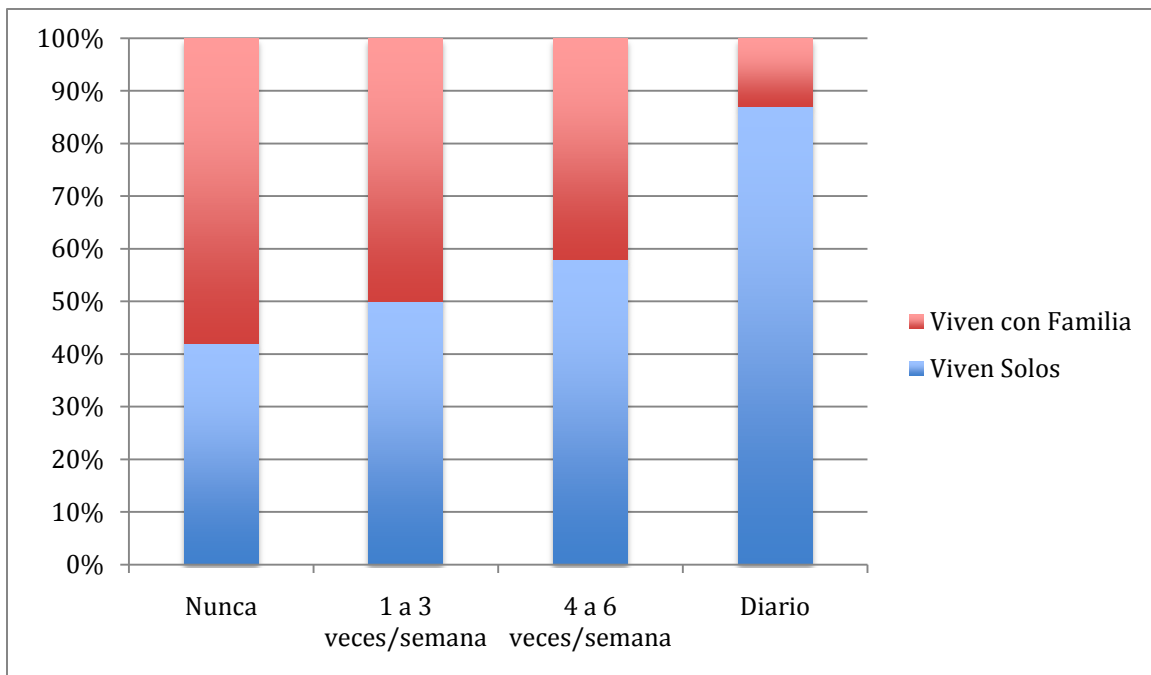
Los estudiantes que viven solos suelen presentar problemas en su alimentación ya que muchos de ellos son los encargados de preparar sus alimentos. La comida más afectada es el desayuno, el cual no se consume debido a la falta de tiempo, relacionado también con los horarios muy tempranos de estudio.

La gran mayoría de los estudiantes que viven con sus familias, cumplen con los cinco tiempos de comida, siendo la media tarde la de menor frecuencia.

Se observó entonces que los estudiantes que viven con sus familiares suelen tener más tiempos de comida en el día en comparación a los estudiantes que viven por su cuenta.

Gráfico Nro. 18

CONDICION DE CONVIVENCIA EN RELACIÓN AL CONSUMO DE COMIDA RAPIDA EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Al ser responsables de su propia dieta, puede existir el caso en el que los estudiantes que viven solos tengan ciertas limitaciones, si el estudiante no sabe cocinar o simplemente no siente deseos de hacerlo, este puede acudir a la comida rápida; por otro lado, en ciertos casos si la familia tiene malos hábitos de alimentación, estos pueden pasar a sus hijos y de esta forma perjudicar de gran manera en su alimentación.

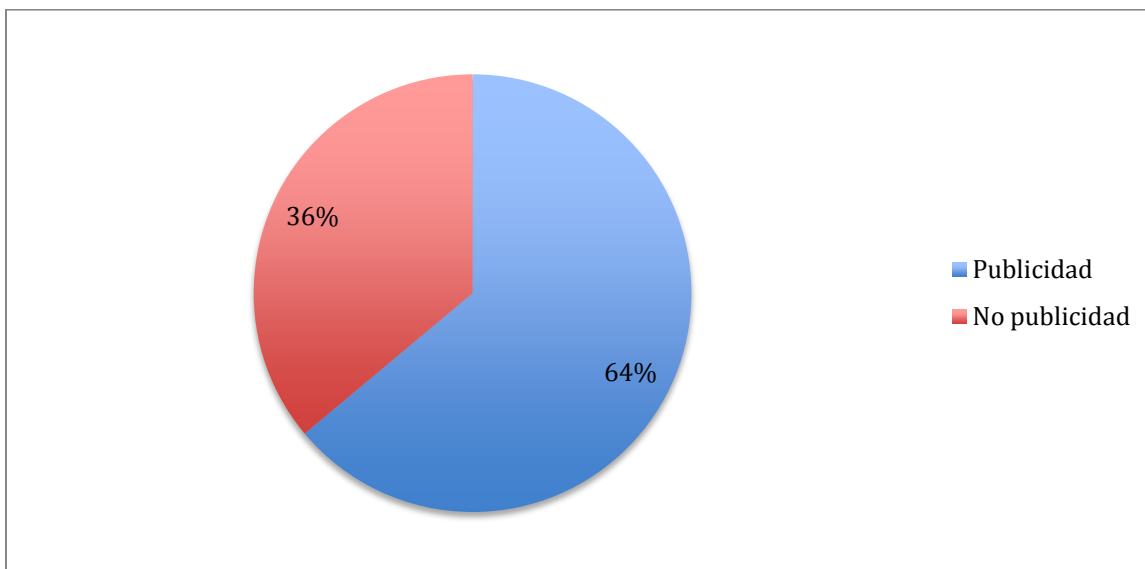
Se encontró que un porcentaje considerable de estudiantes optan por la comida rápida como una forma regular de alimentación. Comparando los resultados de estudiantes que viven solos con los que viven con su familia, se encontró que los primeros, presentan una mayor tendencia al consumo de este tipo de productos.

3.4.4. Factor Social

a) Publicidad

Gráfico Nro. 19

RELACION DE LA PUBLICIDAD EN LA ALIMENTACION DE LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



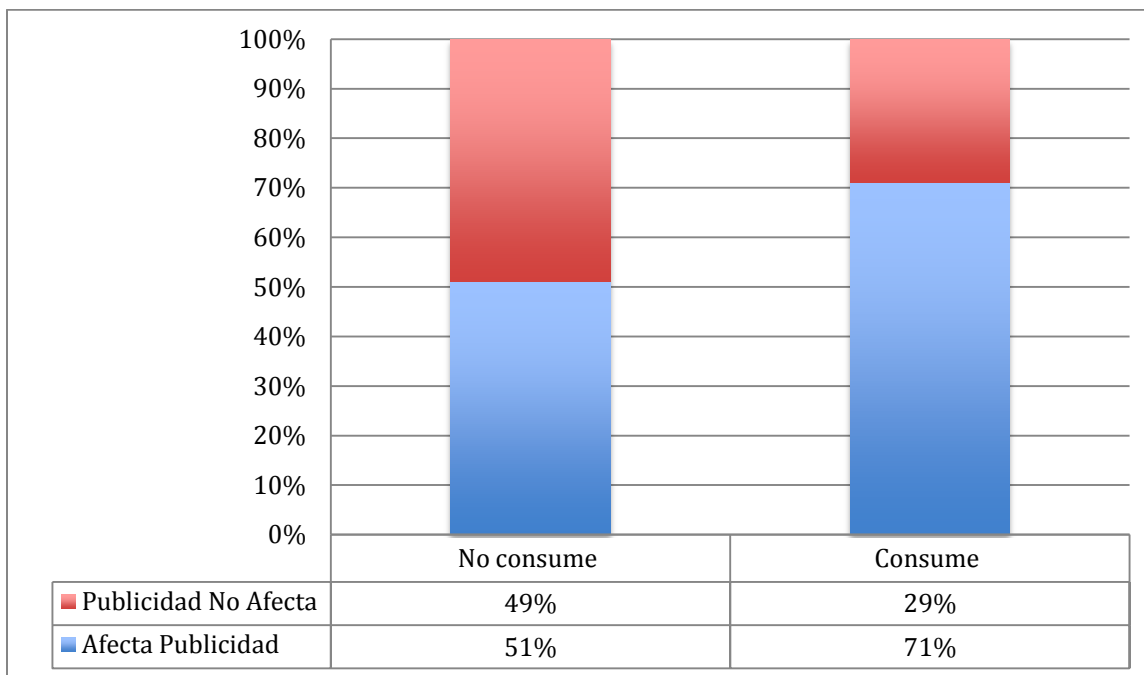
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

La publicidad es otro factor a tomar en cuenta en la definición de hábitos alimenticios, el hecho de que los estudiantes se encuentren bombardeados por comerciales de comida rápida y alimentos no nutritivos puede aumentar el consumo de estos productos. Según (FAO, 2013), en un estudio realizado en Quito, el 72% de avisos en televisión promocionaban alimentos no saludables.

Se observa una prevalencia mayor de estudiantes que efectivamente adquieren alimentos promocionados por los medios de comunicación, bajo la justificación de que estos se encuentran en oferta, haciéndolos más accesibles para su bolsillo, sin tomar en cuenta el valor nutritivo de los mismos.

Gráfico Nro. 20

RELACION DE LA PUBLICIDAD Y EL CONSUMO DE COMIDA RAPIDA EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



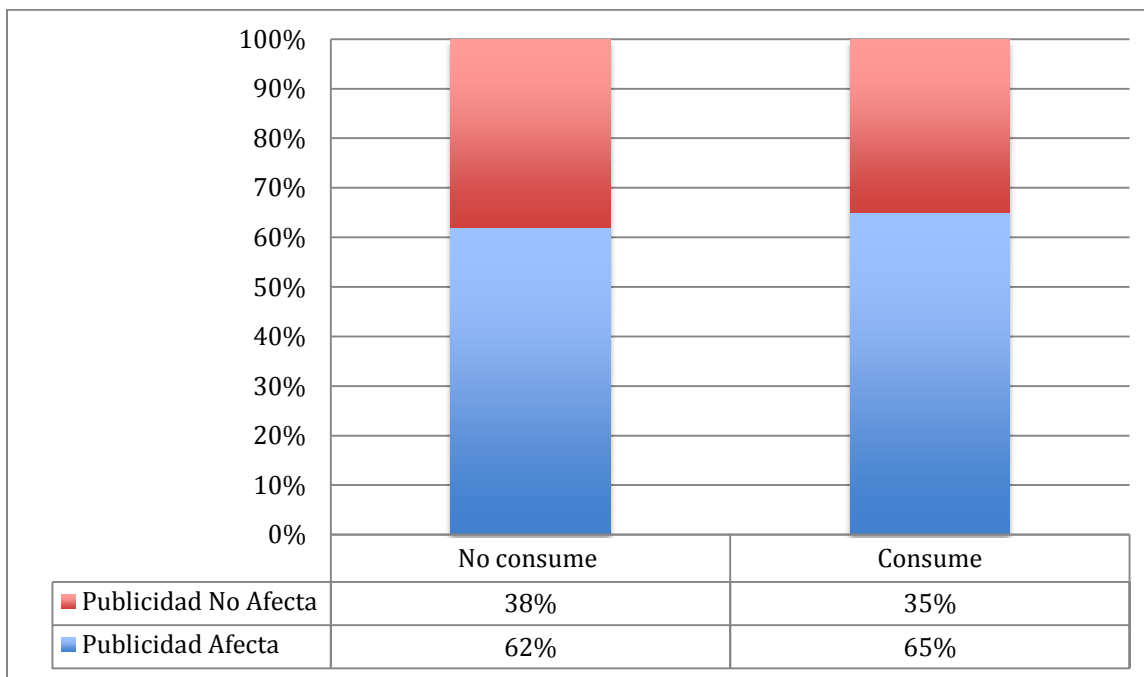
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

“En EE.UU. más del 30% de niños están con sobrepeso o son obesos. Este aumento sin precedentes en la obesidad de los niños se refleja de igual forma en el aumento exponencial de la propaganda dirigida a niños.” (MSP, 2013, pág. 4)

Se obtuvo como resultado que un alto porcentaje de estudiantes que consumían comida rápida también tenían gran afinidad hacia la publicidad. Este fenómeno puede producirse ya que la mayoría de comerciales en televisión promocionan este tipo de productos no saludables; los estudiantes al ser aún jóvenes pueden ser influenciados con mucha facilidad, debido a las ofertas que son muy atractivas.

Gráfico Nro. 21

RELACIÓN DE LA PUBLICIDAD Y EL CONSUMO DE SNACKS EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



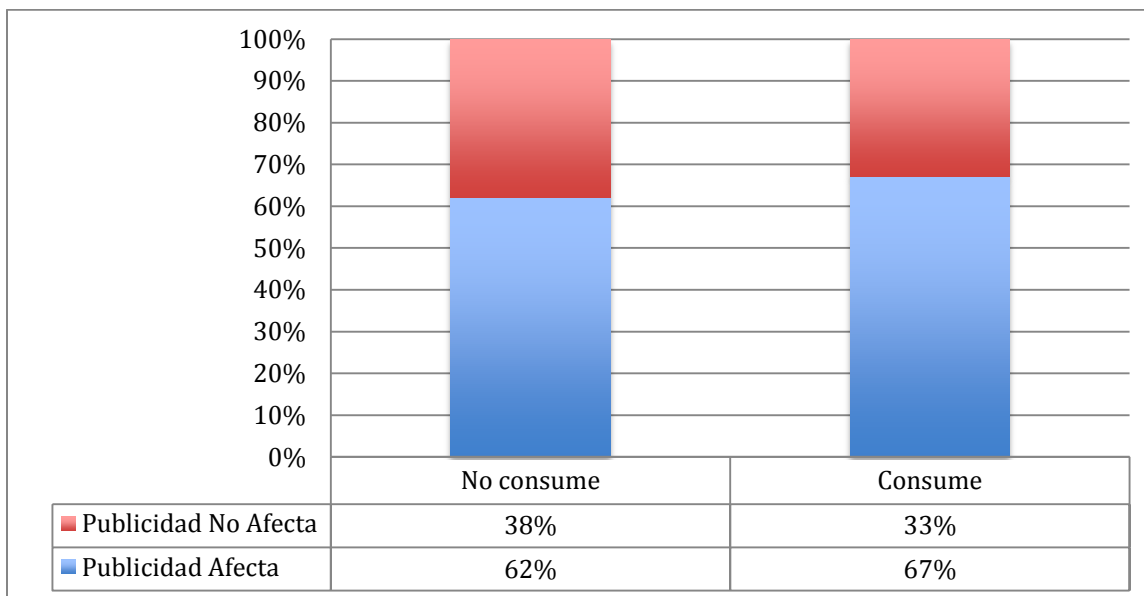
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

De igual manera que la comida rápida, los snacks son otro producto que a pesar de tener altas cantidades de sodio y grasas trans, (las cuales puede producir hipertensión arterial y problemas cardiacos) son masivamente promocionado por los medios.

En este caso se encontró una gran influencia de la publicidad y el consumo de snacks, esto puede producirse ya que en los medios se representa a estos productos con características organolépticas positivas, despertando los sentidos del usuario y logrando una sensación placentera.

Gráfico Nro. 22

RELACION DE LA PUBLICIDAD EN EL CONSUMO DE GASEOSAS EN ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

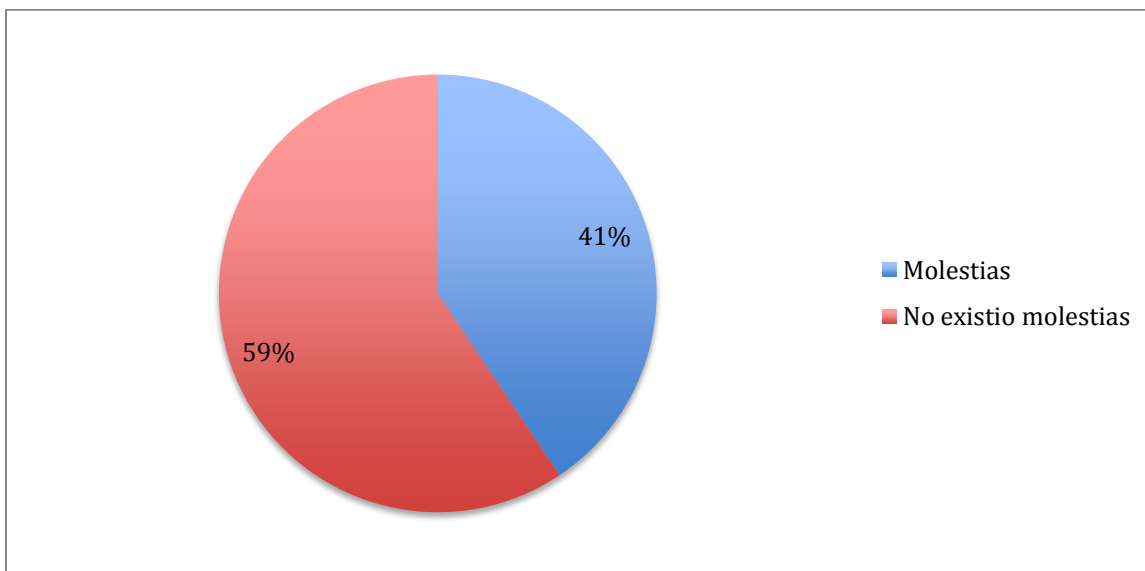
De todos los alimentos no nutritivos mencionados con anterioridad, las gaseosas son los alimentos con mayor promoción en los medios de comunicación. Las gaseosas con su gran contenido de azúcar y sodio son sustancias no nutritivas y nada recomendadas en una dieta saludable.

Los medios de comunicación lanzan slogans muy llamativos, en los cuales se representa a las gaseosas como líquidos hidratantes y con ciertas características favorables para el usuario. Estamos conscientes que el consumo elevado de este tipo de bebidas puede desencadenar con el tiempo diabetes, sobrepeso, hipertrigliceridemia entre otras enfermedades..

A pesar de que en el grupo estudiado, se observa un consumo no muy frecuente de gaseosas, la publicidad impacta fuertemente en la ingesta de este tipo de bebida.

Gráfico Nro. 23

**PERCEPCION SOBRE MOLESTIAS AL COMER SOLOS EN LOS
ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN
HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.**



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciabes, PUCE, Quito, Noviembre 2013

Elaborado por: Roberto Loza

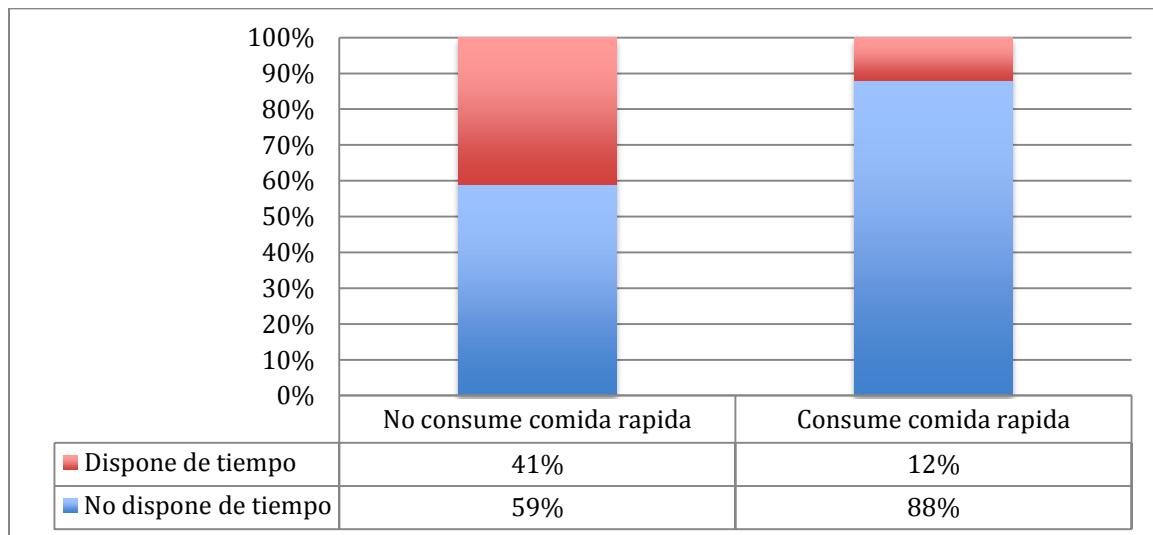
La alimentación es una actividad social, muchas personas utilizan esta actividad para convivir con su grupo social, en ciertos casos el mismo grupo puede tener una tendencia a una inadecuada alimentación y esto puede afectar negativamente a las personas con adecuados hábitos dentro del grupo. El hecho de consumir solos los alimentos en cualquier grupo de edad, puede ser motivo para que se omita algún tiempo de comida o se limite la cantidad de la misma, esto puede afectar de alguna manera el estado nutricional del individuo.

Se pudo percibir que en la mayoría de los estudiantes no manifiestan molestias al consumir solos sus alimentos.

3.4.5. Entorno Educativo y Laboral

Gráfico Nro. 24

DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DE COMIDA RÁPIDA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



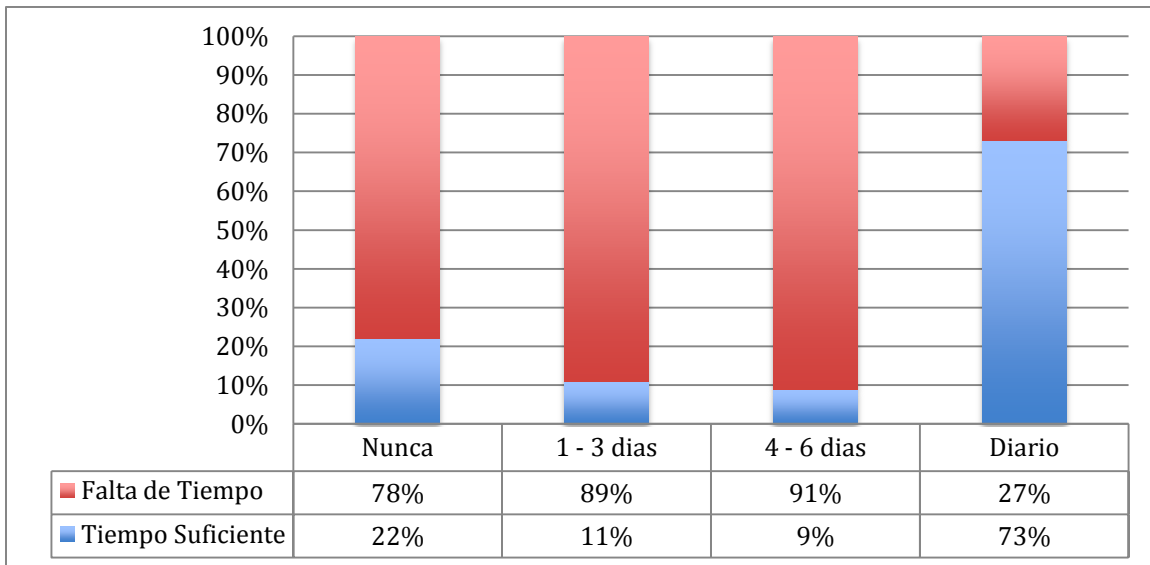
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

“Por comodidad, a modo de premio, o por falta de tiempo para cocinar, los niños y adolescentes ingieren comida rápida que aporta muchas calorías y grasas y contribuye al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles.” (Violante, 2012, pág. 7). Los estrechos horarios y la falta de tiempo en general, puede obligar a los estudiantes a optar por opciones de alimentación rápida pero no necesariamente nutritivas.

En relación a estas variables, se pudo observar la estrecha relación entre la falta de tiempo y el elevado consumo de comida rápida entre los estudiantes evaluados.

Gráfico Nro. 25

**DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DEL
DESAYUNO EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA
DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A
DICIEMBRE 2013.**



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

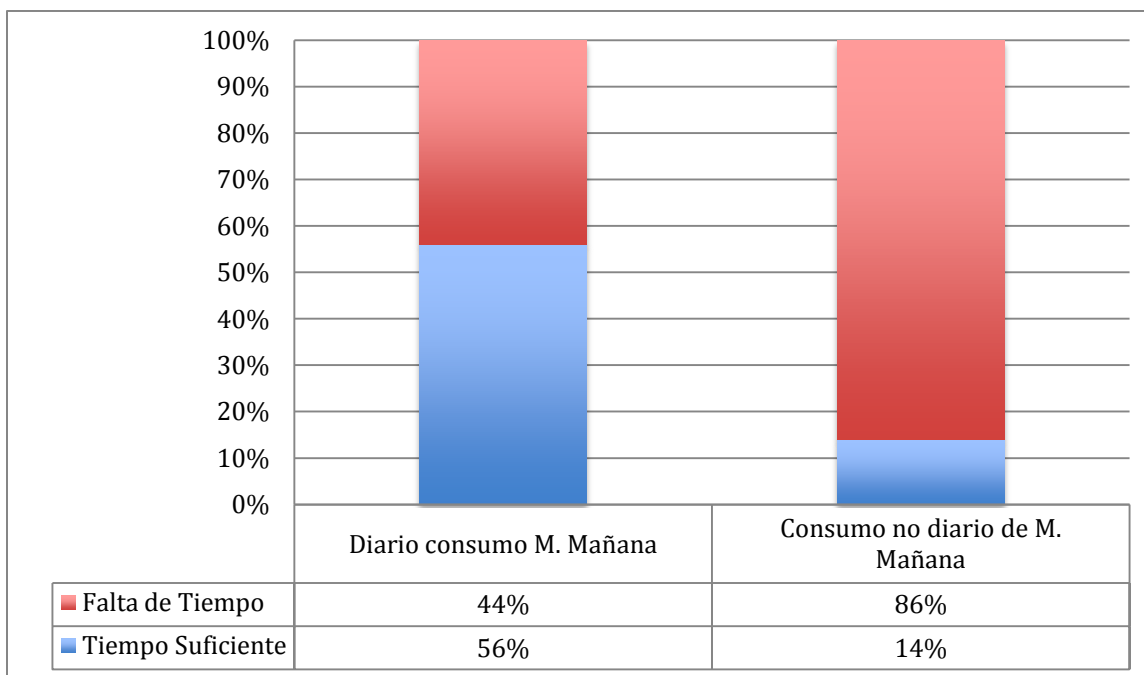
El desayuno es uno de los tiempos de comida más importante del día, este logrará mantener la energía de la persona en toda la mañana lo cual puede aumentar el rendimiento en sus diferentes actividades.

El inicio temprano de clase, aminora el tiempo que dispone el estudiante para servirse el desayuno omitiendo el consumo de este u optando por el consumo de un desayuno extremadamente ligero.

Este estudio, demuestra que la falta de tiempo influencia negativamente en el cumplimiento de esta comida importante del día.

Gráfico Nro. 26

**DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DEL
REFRIGERIO EN LA MEDIA MAÑANA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo
NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL
PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.**



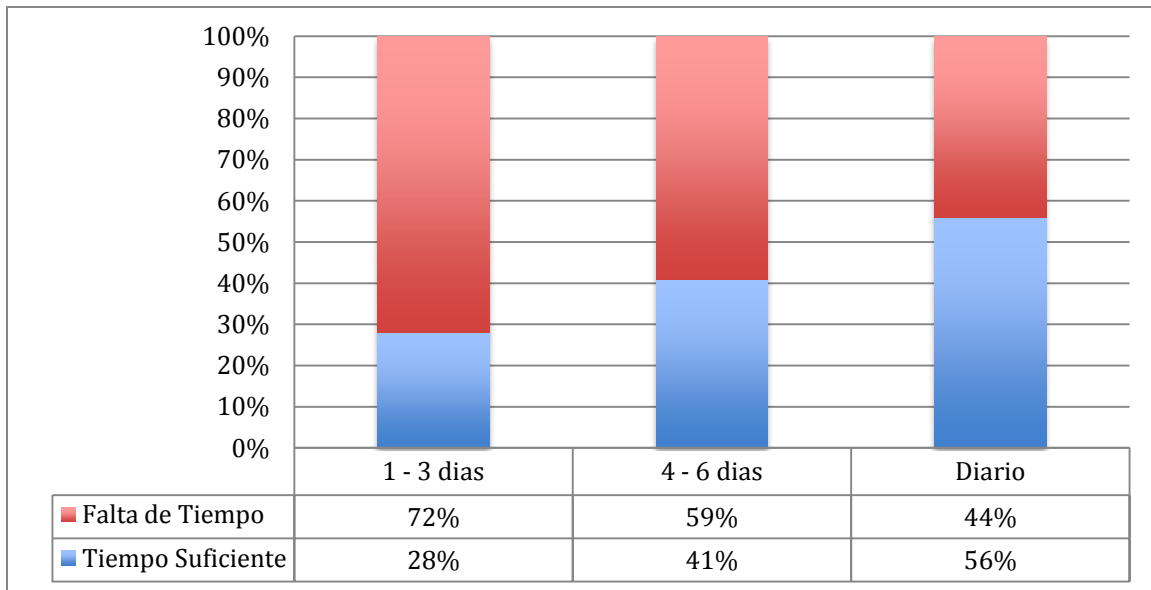
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Los horarios estrechos de clases en muchos casos no dejan espacio para servirse los refrigerios necesarios para cumplir con una dieta saludable; como ya se mencionó antes, es necesario el consumo de 5 comidas al día para cubrir con todos los requerimientos energéticos, entre estas comidas se encuentran los refrigerios.

El estudio demuestra que el consumo de un refrigerio a la media mañana es poco común en los estudiantes evaluados, lo cual está íntimamente relacionado con el poco tiempo que disponen entre una hora clase y otra.

Gráfico Nro. 27

**DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DEL
ALMUERZO EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA
DE NUTRICIÓN HUMANA DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A
DICIEMBRE 2013.**



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013

Elaborado por: Roberto Loza

En nuestra cultura, se considera al almuerzo como la principal comida del día. En el caso de los estudiante es muy probable que no almuerzen en su casa, por la falta de tiempo debido a sus horarios de estudios, sin embargo la universidad dispone servicio de cafetería para que tanto el personal administrativo, docente y estudiantes hagan uso de ella, sin embargo para muchos de los estudiantes puede ser el costo, la falta de espacio físico y el tiempo disponible, lo que impida el consumo de este tiempo de comida.

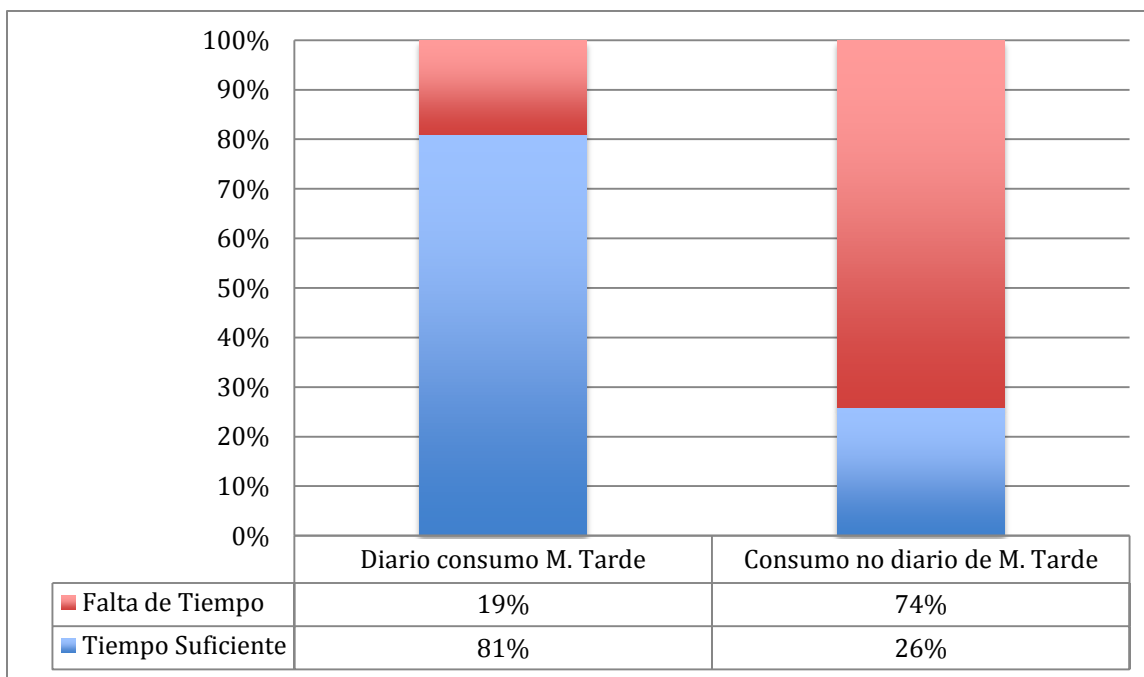
Gráfico Nro. 28

DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DEL

REFRIGERIO EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA

CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE

AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



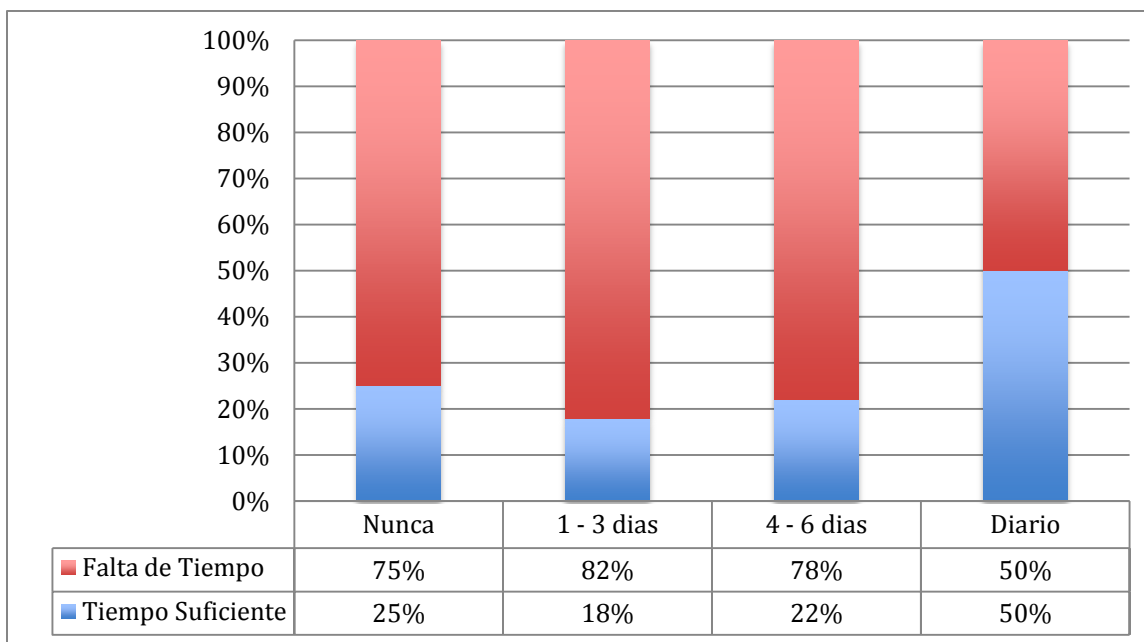
Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
 Elaborado por: Roberto Loza

Al igual que en la media mañana es importante el consumo de un refrigerio en la media tarde para completar las necesidades energéticas diarias.

De igual manera se observó que la ingesta de la media tarde fue afectada por la falta de tiempo.

Gráfico Nro. 29

**DISPONIBILIDAD DE TIEMPO EN RELACION AL CONSUMO DE MERIENDA
EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE
NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A
DICIEMBRE 2013.**



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

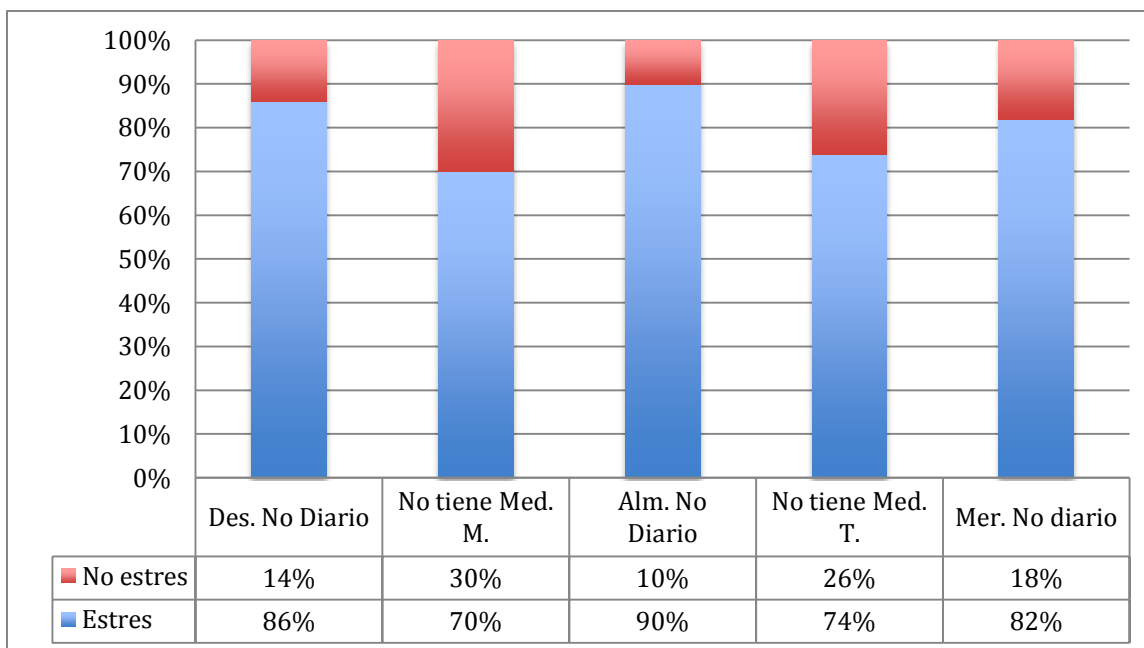
En ciertos casos puede existir la omisión de la merienda si el estudiante tiene horarios hasta altas horas de la noche, esto podría ocasionar cansancio físico lo cual podría ser un limitante para el consumo de este tiempo de comida.

En la actualidad, a la merienda se la considera como una comida mucho más ligera en relación al almuerzo y al desayuno, sin embargo es importante que los estudiantes universitarios completen sus necesidades energéticas diarias con el consumo de este tiempo de comida, pues contribuye a mantener niveles adecuados de glucosa y proporcionar la energía necesaria para garantizar un mejor rendimiento físico.

En este estudio se observa que, al igual que en los otros tiempos de comida, la disponibilidad de tiempo es un factor determinante para su consumo.

Gráfico Nro. 30

EXIGENCIAS ACADÉMICAS EN RELACION AL NO CUMPLIMIENTO DE LOS TIEMPOS DE COMIDA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013

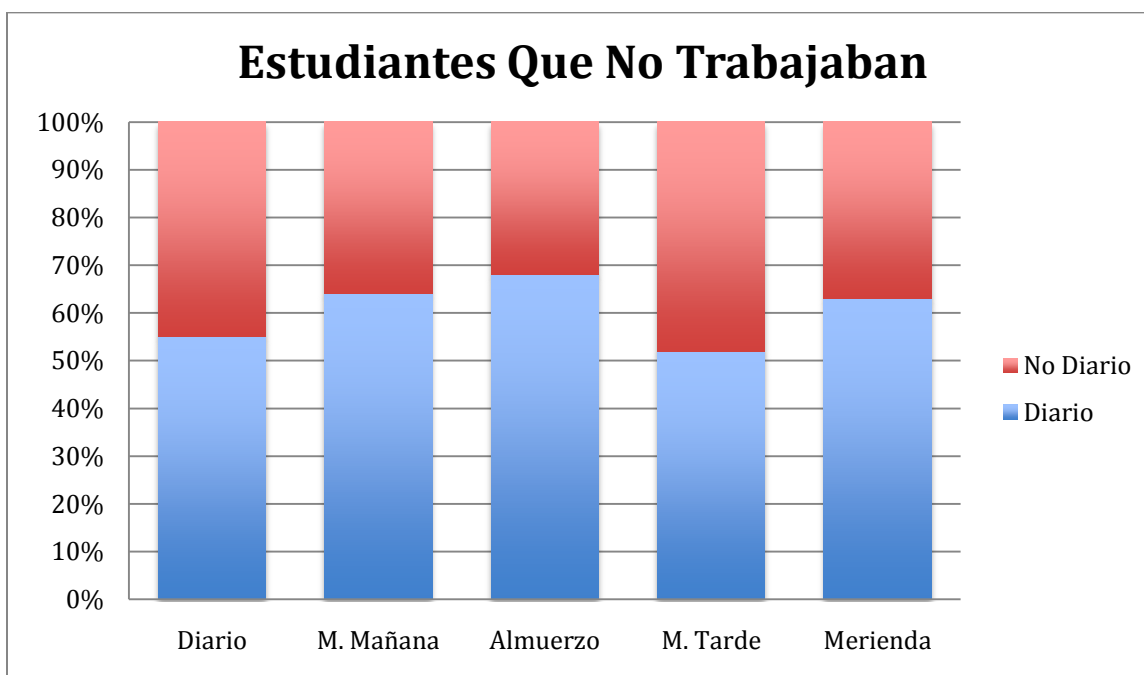
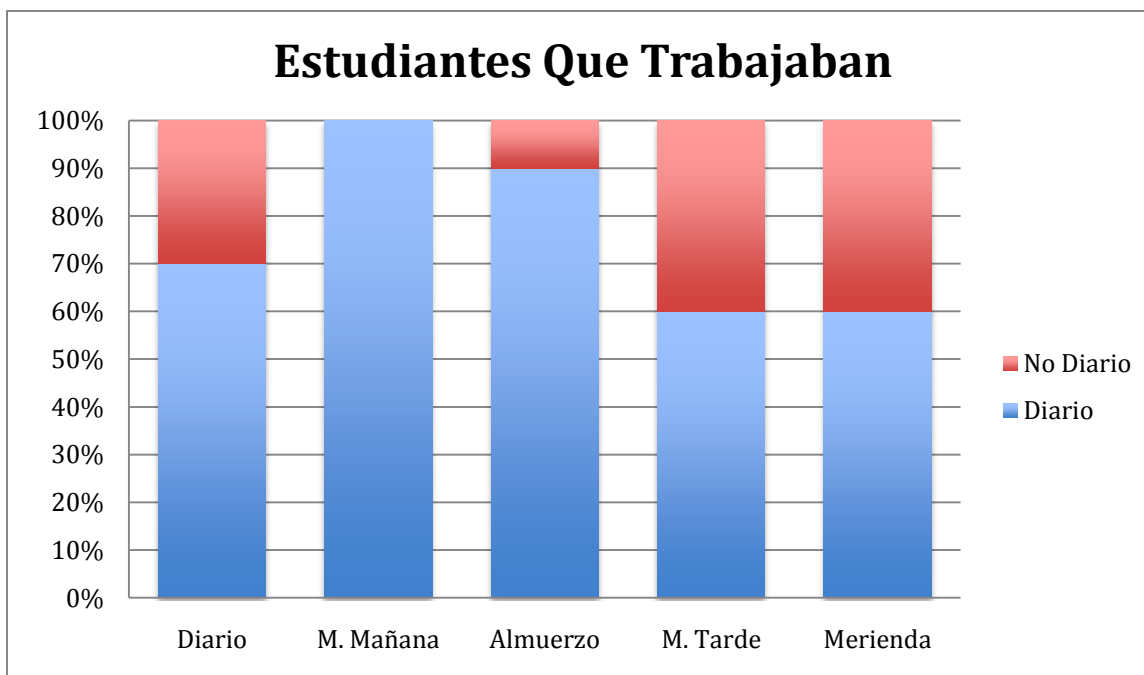
Elaborado por: Roberto Loza

“Se puede definir el estrés académico como aquel que es producido por el ámbito educativo. Este se debe a diferentes causas, una de ellas y la más relevante tal vez, es el alto grado de competitividad entre los mismos estudiantes.” (Orellana & Urrutia, 2013, pág. 14).

El estrés puede relacionarse con los tiempos de comida, al existir una carga de estudios excesiva, puede influenciar en la omisión de alguno de ellos. Se encontró una gran incidencia entre las exigencias académicas y los estudiantes que no consumían regularmente desayunos y almuerzos.

Gráfico Nro. 31

ACTIVIDAD LABORAL Y SU RELACION AL CUMPLIMIENTO DE LOS TIEMPOS DE COMIDA EN LOS ESTUDIANTES DE 2do A 8vo NIVEL DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA, DE LA PUCE, EN EL PERIODO DE AGOSTO A DICIEMBRE 2013.



Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios y factores influenciados, PUCE, Quito, Noviembre 2013
Elaborado por: Roberto Loza

Se puede observar que el factor laboral no tuvo mayor efecto en la alimentación del estudiantes, tomando en cuenta que la mayoría de estudiantes que trabajan logran tener aún más tiempos de comida que los estudiantes que no realizan actividades laborales.

CONCLUSIONES

- Al analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de 2do a 8vo nivel de la Carrera de Nutrición Humana se puede concluir que la mayoría mantienen hábitos alimentarios incorrectos pues no cumplen con las tres comidas principales, menos aún con las fracciones diarias recomendadas; siendo el desayuno y media tarde los tiempos de comida que más se omite. La falta de tiempo y el vivir solos, son los factores de mayor impacto en el incumplimiento de los cinco tiempos de comida.
- Los lácteos, verduras, frutas y cereales son los grupos de alimentos que menos se consumen, sin embargo se observa un elevado consumo de snacks, productos de repostería y comida rápida. El consumo de carnes, azúcar agua es normal.
- La publicidad no influencia en el consumo de gaseosas, pero si ejerce un efecto negativo en el de comida rápida.
- Los factores económicos y sociales no influyen en el cambio de hábitos alimentarios, efecto contrario ejerce la falta de tiempo y el hecho de vivir solos que obliga al estudiante al consumo de comida rápida. El estrés académico, es otro factor que afecta el cumplimiento adecuado de todos los tiempos de comida, especialmente el desayuno y almuerzo.
- Se encontró que en efecto diferentes elementos y factores pueden influenciar en los hábitos alimenticios de los estudiantes de Nutrición de la PUCE, siendo el tiempo el factor determinante en el cambio de los mismos.

RECOMENDACIONES

- Incentivar a los estudiantes de Nutrición Humana a la práctica de buenos hábitos alimentarios y estilos de vida saludables desde el inicio de la carrera, participando en campañas de alimentación saludable, e incluyendo en cada una de las materias aspectos relacionados a la importancia de la práctica de buenos hábitos alimentarios.
- Un profesional Nutricionista deberá supervisar las ofertas proporcionadas por las cafeterías de la universidad, a fin de que se provea de alimentos nutritivos, accesibles y de bajo costo, que garanticen buenas condiciones de salud y consoliden los buenos hábitos alimentarios.
- Difundir spots publicitarios de prácticas saludables de alimentación dentro de la facultad de Enfermería, a través de carteleras, mensajes, trípticos y redes sociales.
- Realizar investigaciones similares en otras facultades para conocer la influencia de factores que pueden afectar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, C., & Leon, C. (2007). ***Cambios Hábitos Alimentarios Estudiantes Enfermería Universidad El Bosque***. Bogotá, Colombia: Universidad del Bosque, pg. 57.
- Alegre, A., Centurión, D., & Larzabal, M. (2011). ***SOBREPESO Y OBESIDAD, RELACIÓN CON LA FRECUENCIA DE COMIDAS***. [En línea]. Consultado el 08 Junio 08 del 2014. Disponible en: <http://www.barcelo.edu.ar/uploads/contenido/b4bdfb934aa61de11a57d63e47e75c13.pdf>
- Altare, L., Rivarola, & M. (2012). ***Los Hábitos Alimentarios De Estudiantes Universitarios Y Su Relación Con La Autopercepción Corporal*** [En línea]. Consultado el 23 de Marzo de 2014. Disponible en: http://www.dialogos.unsl.edu.ar/Ultimo%20Numero/files/los_habitos_alimentarios_de_estudiantes_universita.pdf
- Amador, M., & Conde, E. (2011). ***Consumo de comida chatarra, en estudiantes de III y IV año de la carrera de CC.SS, del turno sabatino, durante el I semestre del 2011***. Recuperado el 17 de Mayo del 2014, Disponible en: <http://www.farematagalpa.unan.edu.ni/judc/trabajos/2011/26.pdf>
- Arias, R., & Carrillo, P. (2010, Noviembre 22). ***Beneficios De Tomar Agua***. [En Línea] Consultado en Abril 08, 2014. Disponible en: <http://www.uv.mx/cendhiu/files/2013/02/eventobebidassaludables2.pdf>
- Aspe, V., & López, A. (2003). ***Hacia Un Desarrollo Humano: Valores Actitudes Y Hábitos***. Veracruz, México: Lumisa, pg. 15.
- Bassam, N., & Soldano, O. (2011). ***Aporte De Calcio Por Consumo De Lácteos En Alumnos De Una Facultad De Medicina De La Ciudad De Rosario***. [En línea] Consultado en Marzo 23, 2014, Disponible en:

- <http://www.circulomedicorosario.org/Upload/Directos/Revista/f5ab7fBassan.pdf>
- BC. (2011, Marzo 11). **Fuentes alimentarias de calcio y vitamina D**. [En línea] Recuperado el 30 de Abril de 2014, Disponible en: <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/bilingua/spanish/hfile68e-S.pdf>
- Cabello, J. (2010). **Las Grasas Y Su Efecto En La Salud**. Sydney: Fairfield hospital, 1.
- Campo, M. (Diciembre de 2011). **Alimentarios De La Población Adolescente Autóctona E Inmigrante En España**. [En línea] Recuperado el 7 de Mayo de 2013. Disponible en: <http://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/524/Campo%20Briz%20M.pdf?sequence=1>
- Cheisa, M. (2008). **Consumo De Comida Rápida Y Obesidad Infantil**. [En línea] Recuperado en Marzo 13, 2014, Disponible en: http://www.nutrinfo.com/biblioteca/monografias/tesis_final1.pdf
- Cruz, S. (2007). **Factores Que Influyen En La Conducta Alimentaria**. [En línea]. Consultado el 08 de Junio del 2014. Disponible en: [http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Licenciatura/Enfermeria/ProgramaNivelacion/A14/Unidad%201/lec 22 factores conducta alimentaria 0513.pdf](http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Licenciatura/Enfermeria/ProgramaNivelacion/A14/Unidad%201/lec%2022%20factores%20conducta%20alimentaria%200513.pdf)
- Fonseca, S. (15 de Enero de 2012). **Instituto Sobre Alcoholismo Y Fármaco Dependencia**. Recuperado el 12 de Mayo de 2013, Disponible en: <http://www.iafa.go.cr/investigaciones/epidemiologica/Fasciculo%201.%20Consumo%20de%20Tabaco%20Final.pdf>
- García, C. (Mayo 2, 2011). **Los Alimentos Chatarra En México**. [En Línea] Recuperado en Abril 04, 2014, Disponible en: http://www.derechoacomunicar.amedi.org.mx/pdf/num2/11-carola_garcia.pdf

Garcia, S. (2010, Abril 29). ***Elaboremos Una Dieta Equilibrada***. [En Línea] Recuperado el 13 Abril, 2013, Disponible en: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_29/SILVIA_GARCIA_SEPULVEDA_02.pdf

Galdeano, A. (2011). ***Revisión Sistemática Que Muestra Que El Consumo Del Desayuno Tiene Influencia Sobre El Peso De Los Niños Y Adolescentes En Europa***. [En línea] Marzo 23, 2014, Disponible en: http://www.evidenciasenpediatria.es/files/41-11464_RUTA/25Traduccion.pdf

Gomez, J., & Salazar, N. (2010). ***Hábitos Alimenticios En Estudiantes Universitarios De Ciencias De La Salud De Minatitlán***. Minatitlán: Universidad Veracruz, 29.

Gottau, G. (2010). ***¿Cuánto azúcar puede tener una dieta saludable?*** [En línea]. Consultado el 08 de Junio del 2014, Disponible en: <http://www.vitonica.com/dietas/cuanto-azucar-puede-tener-una-dieta-saludable>

Guerrero, N., & Campos, I. (7 de Enero de 2005). ***Factores Que Intervienen En La Modificación De Hábitos Alimentarios No Adecuados En La Provincia De Palena***. [En línea]. Recuperado el 12 de Mayo de 2013. Disponible en: http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202005/Factores_que_intervienen_en_los_habitos_alimentarios.pdf

Harris, J., & Shwartz, M. (2008). ***Evaluando La Nutrición Y El Mercadeo De Las Bebidas Azucaradas Hacia Los Jóvenes***. New Haven: Yale Rudd Center, 1.

Ibáñez, E., Thomas, Y., & Bicenty, A. (2008). ***Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San***

- Martín de Bogotá, Colombia.** [En línea] Recuperado el 13 de Abril de 2013, Disponible en:
http://www.unicolmayor.edu.co/invest_nova/NOVA/NOVA9_ART3_HABITOS.pdf
- Martell, M., & Sánchez, A. (2012). **Patrón alimentario y evaluación antropométrica en estudiantes universitarios** . [En línea] Recuperado el 15 de Mayo del 2014, Disponible en:
<http://salus-online.fcs.uc.edu.ve/salus2013/SUPLEMENTO20112012/patronalimentario.pdf>
- Martínez, R., & Torres, M. (05 de Abril de 2009). **Alimentación Saludable, Tu Mejor Opción** Recuperado el 10 de Mayo de 2013. Disponible en:
http://www.alimentosecuador.com/descargas/bt4d8262d646db8_consumidor.pdf
- Moori, S. (2011). **Estrés Académico E Ingesta Alimentaria De Los Estudiantes De La Carrera De Nutrición Humana**. Lima: Universidad Peruana Union .
- MSP. (2013). **Eficacia de la regulación de la publicidad de comida rápida, kioscos escolares y etiquetado de alimentos en promover la alimentación saludable en escolares**. [En Línea] Recuperado en Abril 7, 2014, Disponible en:
<http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/4/jer/evidencias/Reporte%20-%20Eficacia%20de%20la%20regulaci%C3%B3n%20de%20la%20publicidad%20de%20comida%20rapida.pdf>
- Nunes dos Santos, C. (13 de Julio de 2007). **Somos Los Que Comemos**. Recuperado el 12 de Mayo de 2013. Disponible en:
<http://www.scielo.org.ar/pdf/eypt/v16n2/v16n2a06.pdf>
- OCU. (2009). **Frutas y Verduras**. [En línea] Recuperado en Marzo 25, 2014, Disponible en:
http://www.ocu.org/site_images/30_fichas_alimentacion/PDF/14frutas.pdf

OPS. (2007). **Las Américas Libres De Grasas Trans**. Lima: OMS.

OMS. (7 de Octubre de 2006). **Reducción Del Consumo De Sal**.

Recuperado el 15 de Mayo de 2013. Disponible en:
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/salt-report-SP.pdf>

Orellana, K., & Urrutia, L. (2013). **Evaluación del estado nutricional, nivel de actividad física y conducta sedentaria en los estudiantes universitarios de la Escuela de Medicina de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas**. [En Línea] Recuperado Abril 4, 2014, Disponible en:
http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/301568/2/orellana_ak-pub-delfos.pdf

Papazian, R. (2010). **Alimentación En Adolescencia**. [En línea] Recuperado Marzo 24, 2014, Disponible en: <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Adolescencia.pdf>

Pazmiño, K. (2008). **El Sobrepeso En Estudiantes De La Facultad De Enfermería De La Pontificia Universidad Católica Del Ecuador Relacionado Con Malos Hábitos Alimentarios**. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 103.

Pelayo, C. (2003). **Las Frutas Y Hortalizas Como Alimentos Funcionales**. [En línea] Recuperado en Marzo 20, 2014, Disponible en:
<http://www.izt.uam.mx/newpage/contactos/anterior/n47ne/frutas.pdf>

Pérez, L., & Rodríguez, B. (2012). **Guía Practica De La Alimentación Saludable**. Vitoria: Vitoria-gasteiz, 10.

Prado, S., Bueno, M., Ruiz, M., Muñoz, K., Pernias, M., Góngora, M., et al. (2006). **La Etapa Universitaria Como Factor De Cambio De Hábitos Saludables**. [En línea] Recuperado en Mayo 17, 2013, Disponible en:

- http://www.enfermeria21.com/pfw_files/cma/revistas/Educare21/2006/24/aprendiendo2.pdf
- Polo, A., & Hernández, J. (2003). ***Evaluación Del Estrés Académico En Estudiantes Universitarios.*** [En línea] Recuperado el 29 de Mayo del 2014 Disponible en:
http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf
- PUCE. (2014). ***Pontificia Universidad Católica del Ecuador.*** [En línea] Recurado el 29 de Mayo del 2014 Disponible en:
<http://www.puce.edu.ec/portal/content/Nutrici%C3%B3n%20Humana/131?link=oln30.redirect>
- Robertson, D. (2007). ***La Importancia De Tomar Agua.*** [En línea] Recuperado en Marzo 13, 2014, Disponible en:
http://www.tucsonmedical.com/pdf/drinking_water_spanish.pdf
- Ramírez, C. (2006). ***Hábitos De Consumo En Estudiantes Del Instituto De Seguridad Y Servicios Sociales De Los Trabajadores Del Estado.*** [En Línea] Recuperado Abril 05, 2014, Disponible en:
<http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/bitstream/10818/7079/1/124614.pdf>
- Ruiz, A. (2002). ***Migración Oaxaqueña: Una Aproximación A La Realidad.*** Oaxaqueña, México: Coordinación Estatal de Atención al Migrante Oaxaqueño.
- Ruiz, M. (2009). ***Estudio detecta alarmante baja en el consumo de frutas y verduras de universitarios.*** [En Línea] Recuperado Abril 30, 2014, Disponible en:
<http://noticias.universia.cl/vidauniversitaria/noticia/2009/11/07/271691/estudio-detecta-alarmanente-baja-consumo-frutas-verduras-universitarios.pdf>
- Sánchez, A. (2008). ***Dieta Saludable.*** [En línea] Recuperado en Marzo 20, 2014, Disponible en:
http://www.profeco.gob.mx/revista/publicaciones/adelantos_08/16-21%20COMER%20BIEN%20OKMM.pdf

Sanchez, C. (2010). ***El Daño Que Producen Las Bebidas Gaseosas***. Santiago: Universidad Finis Terrae.

Sanchez, M. (5 de Enero de 2009). ***Influencia De La Publicidad En La Alimentación De Los Jóvenes***. Recuperado el 12 de Mayo de 2013. Disponible en:
<http://www.tij.uia.mx/huellas/wp-content/uploads/2010/08/Influencia-de-la-publicidad-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-los-j%C3%B3venes2.pdf>

Sandovalin, K. (12 de Junio de 2012). ***Mejoramiento De La Alimentación Para El Desarrollo Cognitivo De Los Niños/As De 4 A 6 Años Del Centro Infantil Travesuras De Israel De La Ciudad De Quito En El Primer Trimestre Del Año Lectivo 2010-2011***. Recuperado el 12 de Mayo de 2013. Disponible en:
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/273/1/T-UCE-001059.pdf>

Troncoso, C., & Amaya, P. (4 de Mayo de 2009). ***Factores Sociales En Las Conductas Alimentarias De Estudiantes Universitarios***. Recuperado el 12 de Mayo de 2013. Disponible en:
<http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>

Violante, N. (2012). ***Prevalencia Del Consumo De Comida Rápida En Los Alumnos De Preparatoria De La Universidad Del Valle De México, Campus Tlalpan***. [En Línea] Recuperado en Abril 3, 2014, Disponible en:
http://www.tlalpan.uvmnet.edu/oiid/download/Prevalencia%20consumo%20de%20comida_04_CSA_NUT_PICS_E.pdf

ANEXOS

Anexo 1:

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Indicadores	Escala
Hábito alimentario	Hábitos adquiridos a lo largo de la vida, que influyen en nuestra alimentación y dependen de las condiciones sociales, ambientales, religiosas-culturales y económicas. Incluyen el tipo de alimentos que se comen, como los combinan, preparan, adquieren, a qué hora y	Tiempos de comida	Una buena alimentación debe de constar de entre 4 a 5 tiempos de comida diaria. Con 3 comidas principales.	Nº de veces que consume alimentos/día	Nominal
		Porciones de alimento según grupo alimentario	Se debe consumir una cierta cantidad de porciones por alimento al día.	Nº de porciones de alimentos que consume/día	Nominal
		Consumo de productos no nutritivos	Comida chatarra es todo alimento que tenga un valor nutricional alto o escaso.	Nº de comida chatarra consumido por día/semana	Nominal

	en donde comen.	Consumo de frutas	La cantidad frutas que consumen en el día	Raciones de frutas que consumen en el día.	Nominal
		Consumo de verduras	La cantidad verduras que consumen en el día	Raciones de verduras que consumen en el día.	Nominal

		Consumo de carnes	La cantidad carne que consumen en el día	Raciones de carnes que consumen en el día.	Nominal
		Consumo de lácteos	La cantidad lácteos que consumen en el día	Raciones de lácteos que consumen en el día.	Nominal
		Consumo de cereales	La cantidad cereales que consumen en el día	Raciones de cereales que consumen en el día.	Nominal
		Consumo de gaseosas o bebidas azucaradas	Las gaseosas o bebidas azucaradas son las bebidas procesadas con gran cantidad de azúcar	Frecuencia con la que se consume gaseosas a la semana.	Nominal

Factores que intervienen en el habito	Son todos los elementos que influncian a la persona para obtener cierto habito alimenticio, se a este bueno o malo	Factor económico	Los recursos económicos pueden afectar a la alimentación de las personas.	Recursos económicos con los que dispone el estudiante/día	Nominal
		Factor social	El entorno que rodea a la persona puede afectar su alimentación.		Nominal
		Factor familiar	Sus familiares pueden influenciar en la alimentación personal.	Distribución porcentual de alumnos que viven con su familia	Nominal
		Factor cultural y religioso	Tanto la cultura como la religión puede tener una directa atribución a las costumbres de alimentación	Procedencia del estudiante Religión a la que pertenece	Nominal
		Migración	El traslado de un lugar hacia otro puede afectar la alimentación de la persona.	N° de estudiantes que viene de otras ciudades o provincias	Nominal
		Independencia	Se refiere a las personas con las que el estudiante vive.	N° de estudiantes que viven por su cuenta N° de estudiantes que viven con amigos	Nominal

Anexo 2:

Encuesta de hábitos alimentarios

La actual encuesta tiene el objetivo de determinar los hábitos alimentarios y los factores que los pueden influenciar, se realizara una variedad de preguntas, favor llenar con una (x) en el casillero en blanco ☐ según corresponda su respuesta. Gracias por su colaboración.

Genero:		M		F															
Rango de edad (años):				Menos de 18		18 – 20		20 – 23		más de 23									
Semestre en el que se encuentra cursando:								Se encuentra trabajando:											
2do		3ro		4to		5to		6to		7mo		8vo		Si		No			
Lugar de procedencia (ciudad) :																			
1. Usted se encuentra viviendo:																			
Solo/a		solo con madre		solo con padre		madre y padre		amigos		otros familiares									
2. ¿Quién es el encargado de preparar sus alimentos regularmente?																			
Usted		Familiar		Otros															
3. ¿Siente molestias al comer solo?																Si		No	
4. ¿Siente molestias al comer cuando nadie mas de su grupo social lo hace?																Si		No	
5. ¿Se siente abrumado por las exigencias académicas?																Si		No	
5.1. Si la respuesta es “Si”, esto podría influenciar en un cambio en su alimentación (falta o aumento de apetito):																Si		No	
6. ¿Su entorno social afecta su juicio al elegir un lugar donde alimentarse?																Si		No	
7. ¿Practica algún tipo de deporte?																Si		No	
7.1. Si la respuesta es “Si”, con que frecuencia se ejercita								Diario		2-3 /semana		4-5 /semana		Mensual					
8. ¿Consume alcohol?																Si		No	
8.1. Si la respuesta es “Si”, con ¿qué frecuencia lo consume?:								Diario		1 – 3 / semana		4 – 5 / semana		Mensual					
9. Al consumir alcohol por lo general con quien lo hace:								Familia		Amigos		Solo/a		No consume					
10. ¿Ha cambiado una comida principal en el día por el consumo de alcohol?																Si		No	
11. ¿Consume cigarrillo?																Si		No	
12. ¿Usted adquiere productos o alimentos promocionados por lo medios de comunicación?																Si		No	
13. ¿Usted cree que sus hábitos alimenticios han cambiando desde su ingreso a la universidad?																Si		No	
14. Escoja los tiempos de comida que usted tenía regularmente en el colegio y los que actualmente tiene universidad:																			
			Colegio								Universidad								
T. comida		Tenia		No tenia				T. comida		Tiene		No tiene							
Desayuno								Desayuno											
M. mañana								M. mañana											
Almuerzo								Almuerzo											
M. tarde								M. tarde											
Merienda								Merienda											

15. ¿En la semana con que frecuencia desayuna?				Nunca		1-3 días		4 - 5 días		Diario					
16. ¿Usted por lo general tiene suficiente tiempo para desayunar en las mañanas?												Si		No	
17. ¿Siente deseos de desayunar en las mañanas a pesar de la temprana hora?												Si		No	
18. ¿Usted es el encargado de prepararse su propio desayuno?												Si		No	
17.1. Si la respuesta es "Si", ¿siente desgano o desagrado de prepararse su propio desayuno?												Si		No	
19. ¿Generalmente acostumbra y consume un refrigerio en la media mañana?												Si		No	
20. ¿Tiene suficiente tiempo para un refrigerio en la media mañana?												Si		No	
21. En la semana con ¿qué frecuencia almuerza?				Nunca		1 - 3 días		4 - 5 días		Diario					
22. ¿Tiene suficiente tiempo para almorzar?												Si		No	
23. ¿Existen suficientes lugares alrededor de la universidad que expendan un almuerzo adecuado?												Si		No	
24. ¿Usted es el encargado de prepararse su propio almuerzo?												Si		No	
24.1. Si la respuesta es "Si", ¿siente desgano o desagrado de prepararse su propio almuerzo?												Si		No	
25. Generalmente ¿acostumbra y consume un refrigerio en la media tarde?												Si		No	
26. Por lo general ¿tiene suficiente tiempo para un refrigerio en la media tarde?												Si		No	
27. En la semana con ¿qué frecuencia merienda?				Nunca		1 - 3 días		4 - 5 días		Diario					
28. El agotamiento ¿puede influenciar en el consumo de su merienda?												Si		No	
28.1. Si la respuesta es "Si", ¿siente desgano o desagrado de prepararse su propia merienda?												Si		No	
29. ¿La falta de tiempo puede afectar en el consumo de su merienda?												Si		No	
30. ¿Usted es el encargado de prepararse su propia merienda?												Si		No	
30.1. Si la respuesta es "Si", ¿siente desgano o desagrado de prepararse su propia merienda?												Si		No	
31. Al consumir carnes quita la grasa y/o piel de la misma												Si		No	
32. ¿Que clase de leche consume?		Entera		Semidescremada		Descremada		Deslactosada		No consume					
33. ¿Con que frecuencia consume dulces?				Diario		4-6/ semana		1-3/ semana		Mensual					
34. ¿Consume cereales integrales? (pan integral, galletas integrales)												Si		No	
35. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?				Ninguno		1-3		4-6		6-8					
36. Señale con una cruz el sitio donde usted consume regularmente sus alimentos, según el tiempo de comidas:															
Tiempo de comida		Lugar de comida													
		Casa	Cafetería universidad	Restaurante	Lleva su propia	Ninguno									
Desayuno															
Media Mañana															
Almuerzo															
Media Tarde															
Merienda															
37. Señale los alimentos que consume generalmente en cada tiempo de comida (esta pregunta puede tener múltiples opciones)															
Desayuno		M. mañana		Almuerzo		M. tarde		Merienda							
Lácteo (leche, yogurt)		Cereal (galletas, pan, tostado)		Cereal (papa, arroz, tallarin, pan)		Cereal (galletas, pan, tostado)		Cereal (papa, arroz, tallarin, pan)							
Fruta al natural		Lacteo (yogurt, leche)		Carnes (cerdo, pescado pollo, res, huevo)		Lácteo (yogurt, leche)		Carnes (cerdo, pescado pollo, res, huevo)							
Fruta (Jugo)		Carne (queso, embutidos)		Leguminosas (frejol, lenteja)		Carne (queso, embutidos)		Leguminosas (frejol, lenteja)							
Huevo		Empanadas		Lácteos		Empanadas		Lácteos							
Queso		Gaseosa o bebida similar		Sopas		Gaseosa o bebida similar		Sopas							
Cereal (pan, galletas, cereal procesado)		Fruta al natural		Fruta al natural		Fruta al natural		Fruta al natural							
Mermelada		Fruta en jugo		Fruta en jugo		Fruta en jugo Fruta en jugo		Fruta en jugo							
Mantequilla		Vegetales o leguminosas		Ensalada		Vegetales o leguminosas		Ensalada							
Café o te		Sanduches		Gaseosas		Sanduches		Gaseosas							
Vegetales				Comida rápida				Comida rápida							
Snacks		Snacks		Sanduches		Snacks		Sanduches							
38. ¿Cuántas raciones de verduras y hortalizas consume al día? (1/2 taza)				Ninguno		1 - 2		3 - 4		5 o mas					
39. ¿Cuántas raciones de frutas consume al día? (1 unidad o 1 taza)				Ninguno		1 - 2		3 - 4		5 o mas					
40. ¿Cuántas veces consume lácteos al día? (1 taza)				Ninguno		1		2 - 3		3 o mas					
41. ¿Cuántas raciones de carnes consume al día? (1 filete)				Ninguno		1 - 3		3 - 5		5 o mas					
42. ¿Cuántas veces a la semana consume embutidos? (2 rodajas)				Ninguno		1 - 3		4 - 5		5 o mas					
43. ¿Cuántos huevos consume a la semana? (1 unidad)				Ninguno		1 - 2		3 - 5		5 o mas					
44. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar utiliza para endulzar sus bebidas (café, te)?				No utiliza		1 - 2		3 - 4		5 o mas					

45. ¿Cuántas raciones de cereales y tubérculos consume al día?										Ninguna		1 – 5		6 – 9		9 o mas		
46. ¿Cuántas porciones de los siguientes alimentos consume al día y a la semana?																		
Alimento		Porción		Consumo diario						Consumo Semanal								
Arroz		½ taza		No consume		1		2		más de 3		1-3		4-6		7 o mas		
Papa, yuca		1 unidad mediana		No consume		1		2		más de 3		1-3		4-6		7 o mas		
Tallarín		½ taza		No consume		1		2		más de 3		1-3		4-6		7 o mas		
Pan		1 unidad mediana		No consume		1		2		más de 3		1-3		4-6		7 o mas		
Leguminosas(frejol,lentej)		½ taza		No consume		1		2		más de 3		1-3		4-6		7 o mas		
Plátano verde y maduro		½ unidad grande		No consume		1		2		más de 3		1-3		4-6		7 o mas		
Harinas (avena)		2 cucharadas		No consume		1		2		más de 3		1-3		4-6		7 o mas		
47. A la semana ¿Cuántas veces consume snacks? (papas fritas, doritos, etc.)										Nunca		1-2 veces		3-4 veces		5 o +		
48. A la semana ¿cuántas veces consume alimentos sometidos a fritura?										Nunca		1-2 veces		3 - 4 veces		5 o +		
49. A la semana ¿cuántas veces consume galletas o alimentos de repostería?										Nunca		1-2 veces		3 - 4 veces		5 o +		
50. ¿Con que frecuencia consume comida rápida a la semana? (hamburguesas, Shawarma, pizza,etc.)										No consume		1-3 días		4 - 6 días		Todos los días		
51. Al consumir comida rápida por lo general ¿con quién lo hace?:										Familia		Amigos		Solo/a		Nunca		
52. Los horarios estrechos de clases o la falta de tiempo puede influenciar en su consumo de comida rápida:														Si		No		
53. ¿Usted consume gaseosas, jugos envasados o alguna otra bebida azucarada?														Si		No		
52.1. Si la respuesta es “Si”, con qué frecuencia las consume:										Mensual		2 a 3/semana		3 a 5/ semana		Diario		
54. ¿Se encuentra realizando algún tipo de dieta?														Si		No		
53.1. Si la respuesta es “Si”, ¿la dieta fue prescrita por un nutricionista?														Si		No		
55. ¿La falta de recursos económicos puede influenciar en la adquisición de sus alimentos?														Si		No		
56. ¿Su religión impide el consumo de ciertos alimentos?														Si		No		
57. Presenta algún problema que le impide el consumo de:																		
Lácteos		Gluten		Colorantes		Azucres		Carnes rojas		No presenta								
58. Usted piensa que sus hábitos alimenticios han sido afectados por (puede elegir más de una opción):																		
Falta de tiempo		Recursos Económicos		Cambio de ambiente social				Estrés		Influencia social								
Influencia social		Lograr una mejor apariencia física				Cambio de ambiente de colegio a universidad				Vivir solo								